

# Lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset

Aija Kortelainen  
Pro gradu -tutkielma  
Kasvatustiede (yleinen ja aikuiskasvatus)  
Käyttäytymistieteiden laitos  
Huhtikuu 2015

Ohjaajat:  
Jenna Vekkaila (HY, Teologinen tiedekunta),  
Liisa Postareff (HY, Käyttäytymistieteellinen  
tiedekunta)

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| Tiedekunta - Fakultet - Faculty<br>Käyttätymistieteellinen tiedekunta  |  | Laitos - Institution – Department<br>Käyttätymistieteiden laitos |   |
| Tekijä - Författare - Author<br>Aija Kortelainen   |  |  |   |
| Työn nimi - Arbetets titel - Title<br>Lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset  |  |  |   |
| Oppiaine - Läroämne - Subject<br>Kasvatustiede (yleinen ja aikuiskasvatus)   |  |  |   |
| Työn laji ja ohjaaja(t) - Arbetets art och handledare – Level and instructor<br>Pro gradu -tutkielma / Jenna Vekkaila (HY, Teologinen tiedekunta), Liisa Postareff (HY, Käyttätymistieteellinen tiedekunta)  |  | Aika - Datum - Month and year<br>Huhtikuu 2015                   | Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages<br>79 sivua + 1 liite |
| <p><u>Tiivistelmä - Referat - Abstract</u></p> <p><b>Tavoitteet</b> Vaikka tohtoriopiskelijat ovat tarkoin valikoitu joukko, aiemmat kansainväliset ja kansalliset tutkimukset ovat osoittaneet, että he kohtaavat hyvinvointia heikentäviä haasteita väitöskirjaprosessinsa aikana ja monet heistä keskeyttävät koulutuksensa. Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli tutkia lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia. Aiemmissa suomalaisissa tohtorikoulutustutkimuksissa opiskelijoiden hyvinvointia on tutkittu kompetenssin, kuulumisen, autonomian (Deci &amp; Ryan, 1985) ja kontribuution (Eccles, 2008) kokemusten avulla. Tässä tutkimuksessa lääketieteen alan tohtoriopiskelijoita tarkasteltiin näiden neljän kokemuksen kautta nykyaikaisen hyvinvointitutkimuksen mukaisesti, eudaimonisen hyvinvoinnin ja positiivisen psykologian viitekehyksessä. Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten ymmärrettään syntyvän vuorovaikutuksessa ensisijaisen työ- ja oppimisympäristönsä kanssa. Tutkimuksen tarkempana tavoitteena oli tarkastella millaisia ovat lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset ja miten ne ilmenevät heidän ensisijaisessa työ- ja oppimisympäristön eli tiedeyhteisön eri tilanteissa ja toiminnoissa. Lisäksi tavoitteena oli tarkastella hyvinvointikokemuksia ja niiden ilmenemistilanteita yksilötasolla. Tutkimus on osa "Jatko-opiskelijasta tieteelliseksi asiantuntijaksi"-tutkimushanketta (Pyhälto et al., 2009).</p> <p><b>Menetelmät</b> Tutkimuksen aineisto kerättiin vuosina 2007-2008 puolistrukturoituna haastatteluna. Tämän tutkimuksen osanottajat koostuivat seitsemästä naispuolisesta lääketieteen alan tohtoriopiskelijasta, joista yksi jäi analyysivaiheessa pois. Kaikki osanottajat tekivät väitöskirjaansa kansallisesti ja kansainvälisesti tunnustettuun korkeatasoiseen tutkimusryhmään. Aineisto analysoitiin laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysillä, jossa käytettiin sekä aineistolähtöistä että teorialähtöistä lähestymistapaa. Aluksi aineistosta analysoitiin hyvinvointikokemuksia ja niiden konteksteja kokemuskeskeisestä lähestymistavasta, minkä jälkeen tutkittavaa ilmiötä tarkasteltiin yksilökeskeisestä lähestymistavasta.</p> <p><b>Tulokset ja johtopäätökset</b> Tulokset osoittivat, että hyvinvointikokemukset ilmenivät kompetenssin ja kuulumisen kokemuksina. Tohtoriopiskelijoiden kokemuksissa kuvattiin myös jonkin verran autonomian kokemuksia, mutta vain harvoin kontribuution kokemuksia. Hyvinvointikokemukset yhdistettiin usein tutkimustoimintaan ja vuorovaikutustilanteisiin eri tiedeyhteisön jäsenten kanssa. Kokemukset ilmenivät vain harvoin jatko-opintojen kursseilla tai taloudelliseen tukeen liittyvissä tilanteissa. Yksilökeskeinen lähestymistapa osoitti, että hyvinvointikokemukset eivät jakautuneet tasaisesti tohtoriopiskelijoiden kesken. Osa opiskelijoista toi esiin paljon hyvinvointikokemuksia, kun taas toisilla kokemuksia oli selkeästi vähemmän. Myös kokemusten jakautuminen painottui eri tavalla eri opiskelijoiden kesken. Tulokset viittaavat siihen, että hyvinvointikokemusten tarkasteleminen eudaimonisen ja positiivisen psykologian viitekehyksessä kompetenssin, kuulumisen, autonomian ja kontribuution kokemusten avulla tarjosi toimivan teoreettisen lähestymistavan tohtoriopiskelijoiden tutkimiseen. Tutkimuksen tuloksia voidaan soveltaa tohtorikoulutuksen kehittämistarkoitukseen ja tohtoriopiskelijoiden hyvinvoinnin vahvistamiseen.</p> |  |  |   |
| Avainsanat – Nyckelord - Keywords<br>hyvinvointi, tohtoriopiskelija, lääketieteen ala, tiedeyhteisö  |  |  |   |
| Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited<br>Helsingin yliopiston keskustakampuksen kirjasto   |  |  |   |
| Muuta tietoa - Övriga uppgifter - Additional information   |  |  |   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Tiedekunta - Fakultet - Faculty<br>Faculty of Behavioural Sciences  |  | Laitos - Institution – Department<br>Institute of Behavioural Sciences |  |
| Tekijä - Författare - Author<br>Aija Kortelainen  |  |  |  |
| Työn nimi - Arbetets titel - Title<br>Medical sciences doctoral students' well-being experiences  |  |  |  |
| Oppiaine - Läroämne - Subject<br>Educational Sciences (general and adult education)   |  |  |  |
| Työn laji ja ohjaaja(t) - Arbetets art och handledare – Level and instructor<br>Master's thesis / Jenna Vekkaila (Faculty of Theology), Liisa Postareff (Faculty of Behavioural Sciences)   |  | Aika - Datum - Month and year<br>April 2015                            | Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages<br>79 pages + 1 appendix |
| <p><u>Tiivistelmä - Referat - Abstract</u></p> <p><b>Objectives</b> Although doctoral students are a highly select group, previous national and international studies have shown that they experience many challenges during the process of completing a doctorate. These challenges can relate to well-being and many students never finish their degree. The purpose of this study was to discover the kinds of well-being experiences medical sciences doctoral students have. Previous research on Finnish doctoral education has investigated doctoral students' well-being via the sense of competence, belonging, autonomy (Ryan &amp; Deci, 1985) , and contribution (Eccles, 2008). In this study, medical sciences doctoral students' experiences were explored via these four senses, in the context of eudaemonic well-being and positive psychology. In this study, doctoral students' well-being experiences were understood to develop in the dynamic interplay between their primary context of work and learning. The aim of this study was to investigate what kind of well-being experiences medical sciences doctoral students have and how those experiences appear in their primary context of working and learning as part of a scholarly community. This study is part of a larger national research project on doctoral education in Finland (Pyhältö et al., 2009).</p> <p><b>Methods</b> The data were collected between 2007–2008 with semi-structured interviews. The participants were seven female medical sciences doctoral students. One interview was dropped during the analysis process. All participants were conducting their doctorates at a research intensive university in Finland. The interviews underwent qualitative content analysis, in which the theory approach and inductive approach were combined. At the beginning of the first analysis phase, well-being experiences and their context were inspected by the variable-oriented technique. Next, the analysis focused on the person-oriented technique.</p> <p><b>Results and conclusions</b> The results suggested that the participants often emphasized a sense of competence and belonging. Doctoral students' experiences sometimes appeared in the sense of autonomy, but only seldom the sense of contribution. Well-being experiences were often related to research activities or interplay with members of a scholarly community, but only seldom to doctoral studies or financial resources. Person-oriented technique results suggested that well-being experiences varied between doctoral students. Some of them described many, while some only mentioned a few well-being experiences. Experiences were also emphasized differently. The findings reveal that it was relevant to investigate medical sciences doctoral students from the perspective of eudaemonia and positive psychology via the senses of competence, belonging, autonomy, and contribution. The results can be applied to the development of doctoral education and to develop methods to support doctoral students' well-being.</p> |  |  |  |
| Avainsanat – Nyckelord - Keywords<br>well-being, doctoral student, medical sciences, scholarly community  |  |  |  |
| Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited<br>Helsinki University Library  |  |  |  |
| Muuta tietoa - Övriga uppgifter - Additional information  |  |  |  |

# Sisällysluettelo

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 Johdanto .....</b>   | <b>1</b>  |
| <b>2 Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointi.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>2.1 Näkökulmia hyvinvoinnin määrittelymiseen .....</b>                                   | <b>4</b>  |
| 2.1.1 Hedoninen näkökulma .....   | 4         |
| 2.1.2 Eudaimoninen näkökulma .....  | 6         |
| <b>2.2 Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset .....</b>                                | <b>9</b>  |
| 2.2.1 Kompetenssin kokemus .....  | 9         |
| 2.2.2 Kuulumisen kokemus .....  | 10        |
| 2.2.3 Autonomian kokemus .....  | 11        |
| 2.2.4 Kontribuution kokemus .....   | 13        |
| <b>2.3 Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten rakentuminen tiedeyhteisössä 14</b>      | <b>14</b> |
| 2.3.1 Tiedeyhteisö hyvinvointikokemusten rakentumisen ympäristönä .....                     | 15        |
| 2.3.2 Hyvinvointikokemusten rakentuminen tiedeyhteisön eri tilanteissa ja toiminnoissa..... | 17        |
| <b>3 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset .....</b>                                    | <b>21</b> |
| <b>4 Suomalainen lääketieteen alan tohtorikoulutus.....</b>                                 | <b>22</b> |
| <b>5 Aineisto ja menetelmät.....</b>  | <b>25</b> |
| 5.1 Tutkimuksen osanottajat .....   | 25        |
| 5.2 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä .....   | 26        |
| 5.3 Aineiston sisällönanalyysi .....  | 28        |
| <b>6 Tulokset .....</b>   | <b>36</b> |
| 6.1 Kompetenssin kokemus ja kontekstit .....  | 36        |
| 6.2 Kuulumisen kokemus ja kontekstit .....  | 40        |
| 6.3 Autonomian kokemus ja kontekstit .....  | 43        |
| 6.4 Kontribuution kokemus ja kontekstit.....  | 46        |
| 6.5 Yhteenveto hyvinvointikokemuksista ja konteksteista .....                               | 47        |
| 6.6 Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset yksilötasolla .....                         | 48        |
| <b>7 Pohdinta.....</b>  | <b>53</b> |
| 7.1 Luotettavuustarkastelu .....  | 53        |
| 7.2 Eettinen pohdinta .....   | 59        |
| 7.3 Teoreettinen pohdinta .....   | 60        |
| 7.3.1 Kokemuskokkeisen lähestymistavan tuloksien pohdinta .....                             | 60        |
| 7.3.2 Yksilökeskeisen lähestymistavan tuloksien pohdinta.....                               | 64        |
| 7.3.3 Tuloksien suhde laajempaan hyvinvointitutkimukseen.....                               | 66        |
| 7.4 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimuksen aiheet.....                                    | 67        |

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>Lähdeluettelo.....</b>       | <b>72</b> |
| <b>Liitteet.....</b>            | <b>80</b> |
| <b>1 Haastattelurunko .....</b> | <b>80</b> |

## **KUVIOT**

Kuvio 1. Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten rakentuminen vuorovaikutuksessa tiedeyhteisön kanssa.

Kuvio 2. Kolme ensimmäistä analyysivaihetta (kokemuskeskeinen lähestymistapa).

Kuvio 3. Neljäs analyysivaihe (yksilökeskeinen lähestymistapa).

## **TAULUKOT**

Taulukko 1. Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten ja kontekstien jakautuminen frekvensseinä (kokemuskeskeinen lähestymistapa).

Taulukko 2. Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset ja niiden kontekstit frekvensseinä (yksilökeskeinen lähestymistapa).

# 1 Johdanto

Suomalainen tohtorikoulutus on monivuotinen ja dynaaminen prosessi, jossa opiskelijat kokevat älyllisten haasteiden lisäksi myös emotionaalisia ja sosiaalisia haasteita (Vekkaila & Keskinen, 2014). Tässä dynaamisessa prosessissa tohtoriopiskelijoiden täytyy kehittää itseään tutkijana ja oppia tutkimuksen tekemiseen vaadittuja taitoja. Näiden edellä mainittujen haasteiden lisäksi heidän tulisi mieltää itsensä oman tiedeyhteisönsä jäseneksi (Stubb et al., 2011; Vekkaila & Keskinen, 2014). Väitöskirjaprosessiin sisältyy siis monenlaisia kokemuksia, ja ne voivat vaihdella inspiraatiosta ja huippuhetkistä aina epätoivon sekä pettymyksen tunteisiin. Tämä haastava prosessi voi joko tukea tai estää tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten rakentumista. Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset ovat sellaisia väitöskirjaprosessin aikana syntyviä kokemuksia, jotka ilmenevät positiivisina ja mielekkäinä sekä toimivat heille voimavaroina haastavina hetkinä.

Tohtorikoulutus koskettaa yhä useampaa suomalaista, sillä tohtoriopiskelijoiden määrä on merkittävästi kasvanut viime vuosikymmeninä (Vekkaila & Keskinen, 2014). Vaikka tohtoriopiskelijat ovat tarkoin valikoitu joukko, osa heistä keskeyttää opintonsa jo alkumetreilla (Golde, 1998). Kansainvälisellä tasolla tarkasteltuna tohtorikoulutuksen keskeyttää keskimäärin 40-50% tohtoriopiskelijaa, ja keskeyttämisprosentit vaihtelevat jonkin verran eri maiden, yliopistojen ja tieteenalojen kesken (Lovitts, 2001; Golde, 2005). Suomalaisessa tohtorikoulutustutkimuksessa on käynyt ilmi, että jopa 43% Helsingin yliopiston tohtoriopiskelijoista on harkinnut väitöskirjaprosessinsa keskeyttämistä (Pyhälä et al., 2009). Suomalaisissa yliopistoissa oikeus tohtorikoulutuksen suorittamiseen on käytännössä elinikäinen, joten moni keskeyttämistä harkitseva ei virallisesti keskeytä väitöskirjaprosessiaan.

Tohtorikoulutuksen keskeyttämisellä on negatiivisia seurauksia niin yhteiskunnan, yliopiston kuin tohtoriopiskelijoiden kannalta. Yhteiskunta menettää potentiaalisia tutkijanalkuja ja yliopiston resurssit kärsivät, sillä koulutuksen keskeyttäneeseen tohtoriopiskelijaan käytetyt resurssit eivät konkretisoidu tutkinnon muodossa. Keskeyttäneiden tohtoriopiskelijoiden kannalta negatiiviset vaikutukset näkyvät hukattuna

aikana ja epäonnistumisen kokemuksena, jolla voi olla haitallisia vaikutuksia itseluottamukseen (Lovitts, 2001).

Tohtorikoulutuksen suuret keskeyttämisprosentit ovat siis laaja-alainen ongelma, ja tutkimalla hyvinvointia voidaan saada esille niitä tekijöitä, jotka tukevat opiskelijoiden kiinnittymistä väitöskirjaprosessiin. Väitöskirjaprosessin aikana koetulla hyvinvoinnilla voi olla vaikutuksia myös työelämässä koettuun hyvinvointiin (Stubb et al., 2011). Tohtoriopiskelijoiden väitöskirjaprosessin aikana koetuilla hyvinvointikokemuksilla voi siis olla kauaskantoisia seurauksia. Onkin tärkeää tutkia heidän hyvinvointikokemuksiinsa vaikuttavia tekijöitä, jotta heitä voidaan tukea oman hyvinvointinsa edistämässä.

Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia ei kuitenkaan ole perusteltua tarkastella pelkästään yksilöön liittyvillä tekijöillä, koska väitöskirjaprosessi ja siinä rakentuvat hyvinvointikokemukset tapahtuvat aina kontekstisidonnaisesti tiedeyhteisön ja tohtoriopiskelijoiden vuorovaikutuksellisessa suhteessa. On tärkeää ymmärtää myös tiedeyhteisöön liittyviä tekijöitä, kuten sen arvoja, normeja ja käytänteitä. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että eri tiedekuntien välillä on eroja tohtorikoulutuksen käytänteiden suhteen (Hiltunen & Pasanen, 2006), joten yhteistyön määrä, ohjauskäytännöt ja käytännön tutkimustyön toteutus voivat erota merkittävästi toisistaan. Myös eri tiedekuntien tohtoriopiskelijoilla on erilaisia kokemuksia väitöskirjaprosessista (Stubb et al., 2012).

Tässä pro gradu -tutkielmassa lääketieteen alan tiedeyhteisöt ovat keskiössä, koska tutkimusjoukko koostui seitsemästä lääketieteen alan tohtoriopiskelijasta. Tämä joukko oli mukana laajemmassa suomalaisessa tohtorikoulutuksen “Jatko-opiskelijasta tieteelliseksi asiantuntijaksi” -tutkimushankkeessa (Pyhältö et al., 2012b; Pyhältö et al., 2009). Aiemmissa tutkimuksissa lääketieteen alan tohtoriopiskelijoita on tutkittu vain vähän, joten heidän hyvinvointikokemuksistaan ei ole paljon tietoa. Hyvinvointikokemuksia ja niiden rakentumisen tutkimisella voidaan löytää välineitä tohtorikoulutuksen kehittämiseen sellaiseksi, jossa tiedeyhteisö tukee tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksien rakentumista huomioiden myös yksilökohtaiset erot.

Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää, millaisia ovat lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset ja millaisissa tilanteissa ne esiintyvät.

Hyvinvointikokemuksia tarkastelen kompetenssin, kuulumisen, autonomian (ks. esim. Deci & Ryan, 1985) ja kontribuution (ks. esim. Eccles, 2008) kokemusten kautta. Myös aiemmat suomalaiset tohtorikoulutustutkimukset (ks. esim. Virtanen & Pyhältö, Vekkaila et al., 2013a ) ovat nojautuneet näihin neljään kokemukseen, sillä niiden ymmärretään olevan avainasemassa väitöskirjaprosessiin kiinnittymisessä ja sitä kautta tärkeitä tohtoriopiskelijoiden hyvinvoinnille.

Kokemuslähtöisen lähestymistavan lisäksi tarkastelen hyvinvointikokemuksia ja niiden ilmenemistilanteita yksilötasolla. Aiemmissa suomalaisissa tohtorikoulutustutkimuksissa ei ole tutkittu yksilötasolla hyvinvointikokemuksia ja niiden ilmenemistilanteita neljän edellä mainitun kokemuksen kautta. Hyvinvointikokemusten ja niiden ilmenemistilanteiden tarkastelu yksilötasolla on kuitenkin tärkeää tohtorikoulutuksen kehittämisen ja tohtoriopiskelijoiden kannalta, koska tulokset voivat antaa välineitä yksilökohtaisten ratkaisujen tekemiseen väitöskirjaprosessin aikana. Tällä yksilötason tarkastelulla pyrin siis tuomaan arvokasta uutta tietoa hyvinvointikokemuksista ja niiden ilmenemistilanteista.

Seuraavassa luvussa käsittelen tarkemmin erilaisia näkökulmia hyvinvoinnin tutkimiseen sekä tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten rakentumista ja niiden ilmenemistilanteita. Tutkielman kolmannessa luvussa esitän tutkimuksen tavoitteen sekä tutkimuskysymykset. Neljännessä luvussa puolestaan esittelen lyhyesti, mitä on suomalainen tohtorikoulutus ja miten se toteutetaan lääketieteen alan tiedeyhteisöissä. Viidennessä luvussa kuvailen aineiston analyysiprosessia, jonka jälkeen kuudennessa luvussa esittelen tutkimuksen tulokset. Tämän jälkeen tutkimuksen viimeisessä luvussa pohdin luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä tekijöitä, vertaan saamiani tuloksia teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin sekä esitän mahdollisia kehittämis ehdotuksia ja jatkotutkimuksen aiheita.



## 2 Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointi

### 2.1 Näkökulmia hyvinvoinnin määrittelymiseen

*Hyvinvointi* (well-being) on laaja-alainen käsite, jota voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta ja sen yksiselitteinen määrittelyminen on haasteellista (Ryan & Deci, 2001; Crisp, 2008). Arkielämässä hyvinvointikysymykseen lienee yhtä paljon näkemyksiä ja vastauksia kuin on kysymyksen pohtijoita. Joku voi ajatella hyvinvoinnin olevan onnellisuutta ja ongelmien puuttumista, kun taas joku toinen voi kokea olevansa hyvinvoiva ongelmista huolimatta.

Hyvinvointitutkimus pyrkii vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: mitä hyvinvointi on ja milloin ihminen on hyvinvoiva. Hyvinvoinnin määritelmä on ollut jo kauan tutkimuksen kohteena (Crisp, 2008), ja tutkijoilla on ollut erilaisia näkökulmia yksilöiden optimaalisten kokemuksien ja toiminnan sekä hyvän elämän määrittelymiseen (Ryan & Deci, 2001). Esimerkiksi Crisp (2008) näkee hyvinvoinnin koostuvan tekijöistä, jotka ovat joko pohjimmiltaan tai välineellisesti ihmiselle hyväksi. Pohjimmiltaan yksilölle hyväksi olevia tekijöitä voisi olla käsitys tunne-elämän tasapainoisuudesta, kun taas esimerkiksi materialistinen vauraus voi olla yksilön välineellisen hyvinvoinnin lähde. Tohtoriopiskelijoille pohjimmiltaan hyvinvointia tuottava tekijä voi olla väitöskirjaprosessi itsessään, ja välineellisesti hyvinvointia tuottavana tekijänä voi olla pelkkä tohtorinarvon tavoittelu. Hyvinvointia voidaankin lähestyä eri näkökulmista riippuen siitä, millaiseksi hyvinvointi ymmärretään. Aiemmassa kirjallisuudessa hyvinvointia on lähestytty tyypillisesti kahdesta eri näkökulmasta: hedonisesta ja eudaimonisesta näkökulmasta.

#### 2.1.1 Hedoninen näkökulma

*Hedonisen* (hedonic) näkökulman mukaan hyvinvointi on mielihyvän ja ilon maksimointia, maksimaalista tyydytystä ja onnellisuutta. Toisin sanoen hyvinvointi on pahoinvoinnin ja kivun puuttumista. Nykyään hedonisessa hyvinvointitutkimuksessa hyvinvointia on usein arvioitu *subjektiivisen hyvinvoinnin* (subjective well-being, SWB) näkökulman kautta

(Ryan & Deci, 2001). Diener (2000) määrittelee subjektiivisesti hyvinvoivan ihmisen olevan onnellinen ja tyytyväinen elämäänsä, eikä hän juuri tunne negatiivisia tunteita. Toisaalta, subjektiivisen hyvinvoinnin voidaan ajatella koostuvan kolmesta osatekijästä, jotka ovat tyytyväisyys elämään, positiivinen mieliala ja negatiivisen mielialan puuttuminen. Näiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta voi muodostua onnellisuuden kokemus (Ryan & Deci, 2001). Subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmasta tohtoriopiskelijan hyvinvointi voisi koostua esimerkiksi jatkuvasta tyytyväisyyden tunteesta väitöskirjaprosessia kohtaan, eikä tähän hyvinvointikokemukseen sisältyisi negatiivisia tunteita.

Subjektiivisen hyvinvoinnin tutkimiseen perusteluita ovat esittäneet Keyes ja muut (2002), jotka nojautuvat aiempaan kirjallisuuteen (ks esim. Andrews & Withey, 1976; Campbell et al., 1976). Näissä teoksissa ihmisten nähdään elävän elämäänsä objektiivisesti määritetyssä maailmassa, tulkitsevan maailmaa oman subjektiivisen kokemuksensa kautta, joten tässä mielessä subjektiivista hyvinvointia voidaan pitää relevanttina elämänlaadun arvioimiseen. Hedonisessa hyvinvointinäkökulmassa hyvinvointi syntyy tunteiden ja kokemusten lopputuloksesta eli ilosta ja nautinnosta (Ryan et al., 2008). Kuitenkaan kaikki mikä tuottaa yksilölle hyvää oloa ei välttämättä ole hyväksi yksilölle itselleen tai muille, joten hyvinvointia tulisi tarkastella myös muista näkökulmista kuin yksilön positiivisista kokemuksista hyvästä olost (Hakanen, 2009).

Monet hyvinvoinnin tutkijat ovatkin kritisoineet hedonista hyvinvointinäkökulmaa (Ryan & Deci, 2001). Esimerkiksi Ryff ja Singer (1998) ovat esittäneet kritiikkiä sitä kohtaan, koska heidän mielestään hyvinvointi nähdään liian suppeana: yksilön aktiivista ja positiivisuutta toimijuutta oman hyvinvointinsa edistämiseksi ei oteta huomioon. Heidän mukaansa hyvinvointia ei voi käsitellä pelkästään lääketieteellisenä ilmiönä, vaan hyvinvoinnin määrittely perustuu filosofiseen kysymykseen elämän tarkoituksellisuudesta. Hyvinvointia ei siis voida tulkita pelkästään negatiivisten tunteiden puuttumisena, vaan hyvinvointia olisi tarkasteltava myös niiden tekijöiden kautta, jotka tekevät elämästä elämisen arvoista (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Esimerkiksi materiaallinen vauraus ei automaattisesti takaa yksilön hyvinvointia (Ryan & Deci, 2001), sillä länsimaaisissa yhteiskunnissa elämän materialistiset ulottuvuudet ovat usein tyydyttyneitä, mutta yksilöt eivät siitä huolimatta ole aina hyvinvoivia.

### 2.1.2 Eudaimoninen näkökulma

Hedonisen käsityksen lisäksi hyvinvointia voidaan tarkastella *eudaimonisesta* (eudaimonic) näkökulmasta (Ryan & Deci, 2001). Eudaimonisen näkökulman mukaan hyvinvointi on jokaisen yksilön omanlaista kokemusta hyvän elämän täyttymisestä. Tälle näkökulmalle on ominaista, että hyvinvoivat yksilöt näyttäytyvät intensiivisesti elossa olevina, autenttisina ja uteliaina omasta itsestään. Tämä kokemus mahdollistaa yksilön henkisen kasvun ja kehittymisen (Waterman, 1993). Hyvinvointi nähdään kokonaisvaltaisena ja koko elämän kestäväenä prosessina, josta ei voida sulkea pois negatiivisia tunteita ja kokemuksia (Ryan et al., 2008), toisin kuin hedonisessa hyvinvointinäkökulmassa nautinnon kokemus on suoraan yhteydessä iloon ja ongelmien puuttumiseen (Waterman, 1993; Ryan et al., 2008). Yksilön kokemus onnellisuudesta on siis vain pieni osa hyvinvointia (Ryan & Huta, 2009). Hyvinvointi nähdään siis kehityksellisenä prosessina, jossa jokainen yksilö mielihyvän toteutumisen sijaan menee kohti jokaisen omaa täydellisyyttä (Ryff & Singer, 1998). Ryanin ja Hutan (2009) mukaan eudaimoninen käsitys hyvästä elämästä ja hyvinvoinnista voi olla vapauttavaa myös sellaisille ihmisille, jotka eivät kykene saamaan hedonisia onnen ja nautinnon lähteitä esimerkiksi köyhien olosuhteiden takia.

Hyvinvoinnin lisäksi eudaimonia voidaan nähdä käyttäytymisen mallina (Huta, 2013), ja eudaimoninen käyttäytyminen on enemmänkin elämäntapa kuin mielentila tai pelkkä lopputulos (Ryan et al., 2008). Eudaimonisen mallin mukaan käyttäytyvä yksilö pyrkii kehittymään ja kasvamaan kohti omia tavoitteitaan ja erinomaisuuttaan toimimalla aktiivisesti ympäristössään. Näiden lisäksi hän toimii itsestä lähtevien arvojen ja tarpeiden mukaisesti. Tällöin yksilön toiminta on kokonaisvaltaista ja se hyödyttää myös suurempaa yhteisöä. Yksilö ymmärtää prosessin tärkeyden lopputuloksesta riippumatta, pohtii omia tekojaan ja elämän merkitystä, hyväksyen itsensä ja muut elämän realiteetit (Huta, 2013). Tohtoriopiskelijoiden eudaimoninen käyttäytymismalli muodostuu heidän omasta halustaan syventää omia tietojaan ja taitojaan kohti tutkijaksi kasvamista sekä ymmärryksestä painottaa itse väitöskirjaprosessin merkitystä, eikä pelkkää lopputulosta eli tohtorin arvoa.

Eudaimoninen näkökulma hyvinvointiin on kasvattanut suosiotaan tutkimuksissa. Hyvinvointia eudaimonisesta näkökulmasta voidaan arvioida muun muassa siten, millaisia

käsityksiä yksilöllä on omasta itsetietoisuudestaan, kehitysmahdollisuuksistaan tai miten yksilö haluaa toteuttaa itselleen tärkeitä toimintoja ja panostaa niihin. Tämän lisäksi yksilön hyvinvointia voidaan arvioida sen perusteella, miten hän ymmärtää oman elämänsä merkityksellisyyden (Waterman et al., 2010).

Perinteisesti hedonisen ja eudaimonisen hyvinvoinnin tutkimuksessa on oltu enemmän kiinnostuneita hyvinvointikokemusten estäjistä kuin siitä, mitkä tekijät vahvistavat yksilön hyvinvointia (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Ryan & Deci, 2001). Negatiivisten ilmiöiden tutkiminen on ollut keskiössä, sillä negatiivisilla tunteilla voi olla haitallisia vaikutuksia niin yksilöille kuin yhteiskunnalle (Fredrickson, 1998). Fredrickson (2003) arvelee negatiivisten ulottuvuuksien tutkimisen olevan helpompaa, sillä positiiviset tunteet eivät erotu toisistaan yhtä selkeästi kuin negatiiviset tunteet: esimerkiksi huvi, ilo ja seesteisyys eivät tunteina erotu toisistaan yhtä selkeästi kuin viha, pelko ja surullisuus.

Hyvinvointitutkimuksen painopiste on 2000-luvulla siirtynyt positiivisten ulottuvuuksien tutkimiseen, koska kiinnostuksen kohteeksi on noussut kasvavassa määrin esimerkiksi työhyvinvoinnin vahvistaminen ja (ks. esim. Hakanen, 2009) sekä ne tekijät, jotka kannattelevat yksilöä niin tasaisina kuin haastavimpinakin aikoina. Kirjallisuudessa puhutaan työhön *kiinnittymisestä* (engagement) (ks. esim. Schaufeli & Bakker, 2004; Hakanen, 2009; Vekkaila, 2014), joka ilmenee esimerkiksi työlle omistautumisen, uppoutumisen ja tuotteliaisuuden tunteena. Työhön kiinnittyneiden yksilöiden on havaittu kokevan työnsä tärkeäksi ja saavan työstä mielihyvän sekä ilon tunteita, ja kiinnittyminen voi ehkäistä hyvinvointia heikentäviä tekijöitä (González-Romá et al., 2006).

Hyvinvoinnin tarkastelua edellä mainittujen tekijöiden kautta voidaan kutsua *positiiviseksi psykologiaksi* (positive psychology), jossa tutkimuskohteena on yksilön vahvuudet, voimavarat ja onnellisuuden lähteet (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Fredrickson, 2003). Sairauksien parantamisen ja ennaltaehkäisyyn sijaan painopisteessä on ”tavallinen ihminen”, koska sairaiden ihmisten lisäksi myös terveet tarvitsevat neuvoja ja keinoja parantamaan omaa hyvinvointiaan ja terveyttään. Positiivisen psykologian keskeinen pääkysymys onkin, mikä tekee elämästä elämisen arvoista (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Fredrickson, 2003). Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointia voidaan tutkia positiivisen psykologian kautta, jolloin tarkastellaan heidän voimavarojaan ja vahvuuksiaan.

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastelen tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia eudaimonisen ja positiivisen psykologian lähestymistapojen viitekehyksessä. Hyvinvointikokemuksia lähestyn niiden tekijöiden kautta, jotka näyttäytyvät positiivisina ja mielekkäinä kokemuksina sekä toimivat voimavaroina haastavassa prosessissa. Tohtorikoulutus on pitkä ja monivaiheinen prosessi, jonka aikana tohtoriopiskelijat kasvavat kohti akateemista tutkijuutta ja he kokevat positiivisten kokemusten lisäksi monenlaisia haasteita ja kipukohtia (Stubb, 2012). Nämä positiiviset ja negatiiviset kokemukset muodostuvat ja muokkautuvat väitöskirjaprosessin eri vaiheissa, ja parhaimmillaan nämä väitöskirjaprosessissa syntyneet kokemukset voivat edesauttaa tohtoriopiskelijoiden kiinnittymistä opintoihin ja sitä kautta edistää hyvinvointia (Vekkaila, 2014). Yksilön hyvinvointi rakentuu dynaamisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Deci & Ryan, 1985; Hakanen et al., 2006), joten tarkastelen yksilöön liittyvien tekijöiden lisäksi myös ympäristön vaikutusta hyvinvointikokemusten rakentumiselle.

Aloitan hyvinvointikokemusten tarkastelun Decin ja Ryanin (1985) kompetenssin, kuulumisen ja autonomian kokemusten avulla. Ne pohjautuvat positiiviseen psykologian ja eudaimonisen hyvinvointiin, sillä niissä hyvinvoinnin ymmärretään olevan prosessiluonteista yksilön kasvua, johon voi sisältyä monenlaisia positiivisia ja negatiivisia kokemuksia (Ryan et al., 2008). Edellä mainittujen kokemusten lisäksi tarkastelen yksilön kontribuution kokemusta (Eccles, 2008), jonka ymmärretään olevan edellytys mielekkäälle toiminnalle. Kontribuution kokemuksen merkitys tohtoriopiskelijoiden kiinnittymiselle ja hyvinvoinnille on havaittu myös aiemmissa suomalaisissa tohtorikoulutustutkimuksissa (ks. esim. Virtanen & Pyhältö, Vekkaila et al., 2013a).

## 2.2 Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset

Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia vahvistavia tekijöitä voidaan tutkia *kompetenssin* (competence), *kuulumisen* (relatedness, belongingness) sekä *autonomian* (autonomy) kokemuksia tarkastelemalla. Nämä kolme kokemusta yhdessä muodostavat Decin ja Ryanin (1985; 2000; 2008a; 2008b, ks. myös Ryan & Deci 2000a; 2000b; 2001; 2002) *itseääräytymisteorian* (self-determination theory, SDT). Itsemääräytymisteorialla pyritään selittämään yksilön mielekästä toimintaa, tavoiteorientoitunutta käyttäytymistä, motivaatiota ja hyvinvointia. Teoria perustuu oletukseen yksilön synnynnäisestä taipumuksesta pyrkiä kehittämään itseään, ja tämä kehitys rakentuu yksilön ja sosiaalisen ympäristön vuorovaikutteisessa suhteessa. Kompetenssin, kuulumisen ja autonomian kokemukset nähdään psykologisina perustarpeina, jotka mahdollistavat yksilön psykologisen kehityksen. Nämä tarpeet ilmenevät kontekstisidonnaisessa, sosiaalisessa ympäristössä, jossa yksilö on itse aktiivisena toimijana. Kompetenssin, autonomian ja kuulumisen kokemuksilla on suora vaikutus yksilön hyvinvointiin (Reis et al., 2000; Ryan & Deci, 2002). On siis perusteltua tarkastella tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia kompetenssin, kuulumisen sekä autonomian kokemuksien kautta, ja ottaa itsemääräytymisteoria käsitteelliseksi lähtökohdaksi.

### 2.2.1 Kompetenssin kokemus

Kompetenssin kokemus on yksilön sisäsyntyistä tarvetta toimia tuotteliaasti omassa toimintaympäristössään (Deci & Ryan, 2000; Eccles 2008), ja tässä ympäristössä yksilö pyrkii omalla aktiivisella toimijuudellaan haastamaan tietojaan ja taitojaan (Deci & Ryan, 2000). Kompetenssin kokemus voi ilmetä myös itseluottamuksen tunteena (Eccles, 2008; Vekkaila et al., 2012), kokemuksena omasta osaamisesta ja kyvyistä suoriutua annetuista tehtävistä (Ryan & Deci, 2002). Tohtoriopiskelijoiden kompetenssin kokemus on oman ymmärryksen sekä akateemisten taitojen kehittymistä kohti tieteellistä asiantuntijuutta (ks. esim. Virtanen & Pyhältö, 2012; Vekkaila et al., 2013a). Tämän lisäksi se on uskoa akateemisiin menestymismahdollisuuksiin sekä tunnetta siitä, että on kykenevä suoriutumaan tohtorikoulutuksesta (Mason, 2012). Tohtoriopiskelijoiden kompetenssin kokemus voi siis ilmetä esimerkiksi pystyvyyden tunteena, ymmärryksen ja taitojen syvenemisenä sekä haasteiden hakemisena.

Kompetenssin kokemus vaikuttaa siihen, miten yksilö kykenee tarttumaan omassa toimintaympäristössään oleviin haasteisiin (Ryan & Deci, 2002). Sopivasti haastavat, mutta realistiset haasteet mahdollistavat yksilön kehittymisen ja motivaation synnyn (ks. esim. Schaufeli & Bakker, 2004). Aktiivisesti haasteita hakevat yksilöt ovat muita enemmän optimistisia, tavoiteorientoituneita sekä heille on tyypillistä intensiivinen ongelmanratkaisu (Salmela-Aro et al., 2009). Tohtoriopiskelijoiden kompetenssin kokemus vaikuttaa siis heidän kykyynsä tarttua sopivasti haastaviin tehtäviin väitöskirjaprosessin aikana.

Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että haasteita hakevat opiskelijat ovat muita kiinnittyneempiä opintoihinsa (Salmela-Aro et al., 2009) ja heille syntyy kasvavaa kiinnostusta työtä kohtaan (Hakanen et al., 2006; Schaufeli & Bakker, 2004). Näin ollen kompetenssin kokemus on olennainen tohtoriopiskelijoiden väitöskirjaprosessiin kiinnittymiseen vaikuttava tekijä (Vekkaila et al., 2013a; Eccles, 2008). Aiemman tutkimuksen perusteella ne tohtoriopiskelijat, jotka eivät koe omaavansa väitöskirjaprosessiin tai tutkijuuteen vaadittuja kykyjä, harkitsevat muita useammin opintojensa keskeyttämistä (Golde, 2005; Mason, 2012). Myös Stubb ja muut (2012b) ovat tutkimuksessaan todenneet, että omaa oppimista ja kehittymistä painottavien tohtoriopiskelijoiden opinnot harvemmin pitkittyivät ja he harkitsivat muita vähemmän väitöskirjaprosessin keskeyttämistä. Kiinnittyminen vaikuttaa positiivisesti yksilön hyvinvointikokemuksiin (Salmela-Aro et al., 2009), joten tohtorikoulutukseen kiinnittymisen lisäksi kompetenssin kokemus on tärkeä tohtoriopiskelijoiden hyvinvoinnille.

### **2.2.2 Kuulumisen kokemus**

Kuulumisen kokemus on yksilön sisäsyntyistä tarvetta muodostaa läheisiä siteitä ja emotionaalisia tunteita muihin ihmisiin sekä tarvetta olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Lisäksi kuulumisen kokemus on tarvetta mieltää itsensä jonkin ympäristön tai yhteisön jäseneksi (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2002). Tohtoriopiskelijoiden kuulumisen kokemus on tarvetta tuntea itsensä oman työ- ja oppimisympäristön jäseneksi (Vekkaila et al., 2013a). Tohtoriopiskelijoiden kuulumisen

kokemus on siis tarvetta toimia vuorovaikutuksessa muiden työ- ja oppimisympäristössä olevien ihmisten kanssa sekä kokea itsensä tämän ympäristön jäseneksi.

Kuulumisen kokemukseen vaikuttaa muiden ympäristössä olevien ihmisten hyväksyntä (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2002), ja se miten yksilö kokee saavansa ymmärrystä muilta (Reis et al., 2000). Kuitenkin kuulumisen kokemus edellyttää myös yksilön omaa aktiivisuutta (Vekkaila et al., 2013a). Oman aktiivisen toiminnan seurauksena yksilö voi omaksua ympäristössä olevia toimintatapoja (Ryan & Deci, 2002), ja silloin yksilö voi toimia muiden ihmisten arvostamalla tavalla. Tällaisen toiminnan seurauksena yksilölle voi syntyä tunne, että häntä arvostetaan ja hänestä välitetään (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2002). Tohtoriopiskelijoiden kuulumisen kokemus edellyttää siis aktiivista toimintaa ja ympäristössä olevien toimintatapojen sisäistämistä, jolloin muut jäsenet voivat tunnustaa heidät osaksi työ- ja oppimisympäristöä.

Kuulumisen kokemus vaikuttaa siihen, miten tohtoriopiskelijat haluavat osallistua erilaisiin sosiaalisiin aktiviteetteihin (Stubb, 2012). Tämän lisäksi se vaikuttaa myös kykyyn omaksua opittavia asioita (Niemic & Ryan, 2009) sekä motivaatioon väitöskirjaprosessia kohtaan (Mason, 2012; Vekkaila et al., 2013a). Kuulumisen kokemus siis vaikuttaa moneen tekijään, ja tohtoriopiskelijat ovatkin itse kokeneet sen vaikuttavan merkittävästi heidän väitöskirjaprosessinsa kulkuun (Mason, 2012; Pyhältö et al., 2012a). Aikaisemmissa tutkimuksissa onkin havaittu, että kuulumisen kokemuksella on yhteyttä tyytyväisyyteen väitöskirjaprosessiin sekä sen keskeyttämiseen (Mason, 2012). Kuulumisen kokemus on täten olennainen tekijä tohtorikoulutukseen kiinnittymiselle (Vekkaila et al., 2013a), joten sillä on vaikutusta tohtoriopiskelijoiden väitöskirjaprosessin aikana koetulle hyvinvoinnille (Stubb, 2012).

### **2.2.3 Autonomian kokemus**

Autonomian kokemus on yksilön sisäsyntyistä tarvetta toimia itselleen merkityksellisellä tavalla omien intressiensä pohjalta, vaikka tehtävä olisikin määriteltä ulkopuolelta (Ryan & Deci, 2002). Tämän lisäksi autonomian kokemus on vapautta säädellä ja määrätä omaa käyttäytymistä siten, että mahdolliset ulkopuolelta määritetyt reunaehdot integroidaan omaan käyttäytymiseen (Ryan & Deci, 2000). Tohtoriopiskelijoiden autonomian kokemus



on henkilökohtaista kiinnostusta tutkimustyöhön sekä mahdollisuutta kontrolloida ja päättää omaan tutkimustyöhön liittyvistä asioista, vaikka tutkimustyötä tehtäisiinkin yhdessä muiden kanssa (Stubb, 2012; Vekkaila et al., 2013a). Toisin sanoen, tohtoriopiskelijoiden autonomian kokemus on työskentelyä itselle merkityksellisen aiheen parissa ja ympäristöstä tulevien reunaehtojen sovittamista osaksi omaa tutkimustyötä ja työskentelytapoja.

Autonomian kokemus edellyttää kuitenkin yksilön omaa aktiivista toimintaa sekä tavoiteorientoitunutta käytöstä (Ryan & Deci, 2000a), ja näiden pohjalta voi syntyä itsestä lähtöinen motivaatio (Deci & Ryan, 1985). Autonomian kokemus vaikuttaa yksilön luovuuteen, innokkuuteen sekä haluun panostaa opintoihin (Niemiec & Ryan, 2009). Autonomian kokemus vaikuttaa siis tohtoriopiskelijoiden omaan oppimisen ja työskentelyn intoon, tavoitteiden asettamiseen sekä haluun suoriutua onnistuneesti väitöskirjaprosessista. Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi aiemmissa tutkimuksissa (ks. esim. Gagné & Deci, 2005) on viitteitä siitä, että yksilöiden autonomian kokemus voi vaikuttaa heidän haluunsa toimia altruistisesti ympäristön hyväksi, esimerkiksi auttamalla muita ympäristön jäseniä tehtävissään. Näin ollen tohtoriopiskelijoiden autonomian kokemus voi edesauttaa heidän haluaan toimia työ- ja oppimisympäristönsä hyväksi.

Autonomian kokemus vaikuttaa myös tohtoriopiskelijoiden tyytyväisyyteen väitöskirjaprosessia kohtaan, ja puutteellinen kokemus autonomiasta voi johtaa prosessin keskeyttämiseen (Mason, 2012). Autonomian kokemus vaikuttaa täten väitöskirjaprosessiin kiinnittymiseen (Vekkaila et al., 2013a), ja sitä kautta tohtoriopiskelijoiden hyvinvointiin (Stubb, 2012).

Kompetenssin, kuulumisen ja autonomian kokemuksilla on aiemman kirjallisuuden perusteella merkitystä tohtoriopiskelijoiden hyvinvoinnille. Suomalaisissa tohtorikoulutustutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että nämä kolme kokemusta eivät itsessään riitä selittämään tohtoriopiskelijoiden kiinnittymiseen ja hyvinvointiin liittyviä tekijöitä (ks. esim. Virtanen & Pyhältö; Vekkaila et al., 2013a).

#### 2.2.4 Kontribuution kokemus

Aikaisemmissa suomalaisissa tohtorikoulutustutkimuksissa on havaittu, että *kontribuution kokemus* (contribution) vaikuttaa yhdessä kompetenssin, kuulumisen ja autonomian (ks. esim. Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002) kokemuksien kanssa tohtoriopiskelijoiden väitöskirjaprosessiin kiinnittymiseen ja hyvinvointikokemuksiin (ks. esim. Virtanen & Pyhältö, Vekkaila et al., 2013a).

Kontribuution kokemus on yksilön uskoa omasta aktiivisesta toimijuudestaan (McAlpine & Amundsen, 2009), ja se on edellytyksenä itselle merkitykselliselle toiminnalle (Eccles, 2008). Tohtoriopiskelijoiden kontribuution kokemus on heidän uskoaan oman väitöskirjatyöskentelyn aidosta hyödystä tieteelle tai yhteiskunnalle (Virtanen & Pyhältö, 2012; Vekkaila, 2014). Kontribuution kokemus on myös heidän haluaan vastata tutkimuksensa tutkimusongelmiin siten, että tutkimustuloksilla olisi jokin käyttötarkoitus (Golde, 2005). Tohtoriopiskelijat ovat itse kuvanneet kontribuution kokemusta mahdollisuutena luoda yhteiskuntaa hyödyttävää tietoa siten, että tutkimusta tehdään omien intressien lisäksi myös yhteisöllisistä intresseistä (Stubb et al., 2012). Näin ollen tohtoriopiskelijoiden kontribuution kokemus voi muodostua silloin, kun heidän tutkimuksensa on aidosti merkityksellistä ja hyödyllistä paitsi heille itselleen, myös omalle tieteenalalleen.

Tutkijaidentiteetin kehittyminen on yhteydessä kontribuution kokemukseen, sillä tutkijaidentiteetti voi kehittyä silloin kun tohtoriopiskelijoilla on kokemus siitä, että he voivat omalla aktiivisella toiminnallaan antaa jotain omalle työ- ja oppimisympäristölleen (McAlpine & Amundsen, 2009). Kontribuution kokemus vaikuttaakin tohtoriopiskelijoiden väitöskirjaprosessiin kiinnittymiseen (Vekkaila et al., 2013a), ja sitä kautta yksilön hyvinvointikokemuksiin (Eccles, 2008).

On siis perusteltua tarkastella tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia kompetenssin, kuulumisen ja autonomian kokemusten lisäksi myös kontribuution kokemuksen avulla. Aiemmat tutkimukset (ks. esim. Ryan & Deci, 2002) ovat osoittaneet, että hyvinvointikokemusten rakentuminen edellyttää paitsi yksilön omaa aktiivisuutta, myös sallivuutta ympäristöltä. Yksilön hyvinvointikokemusten rakentumista ei tämän perusteella voi tutkia pelkästään yksilöön liittyvillä tekijöillä. Seuraavassa luvussa

tarkastelen, miten hyvinvointikokemukset rakentuvat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa.

## **2.3 Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten rakentuminen tiedeyhteisössä**

Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia on perinteisesti tutkittu pelkästään yksilöön liittyvillä tekijöillä, esimerkiksi uupumiseen johtaneita syitä on selitetty tohtoriopiskelijoiden persoonallisuudella, älykkyydellä, tunteilla sekä muun elämän osaluilla kuten perheeseen tai terveyteen liittyvillä tekijöillä (Golde, 1998). Usein ajatellaan, että tohtorikoulutuksessa pärjäävät älykkäät ja jo valmiiksi motivoituneet opiskelijat. Kuitenkin tohtoriopiskelijoiden motivaatio väitöskirjaprosessia kohtaan on pikemminkin onnistuneen prosessin tulos kuin prosessin lähtökohta (Vekkaila & Keskinen, 2014). Hyvinvointikokemusten tarkasteleminen pelkästään yksilötason tekijöiden näkökulmasta siirtää yliopistolta vastuun tohtoriopiskelijoiden hyvinvoinnista kokonaan heille itselleen (Golde, 1998; Lovitts, 2001). Yksilötason selitykset hyvinvointikokemusten tutkimiseksi eivät siis riitä, koska tohtoriopiskelijat tarvitsevat työskentelyprosessissaan sosiaalista tukea aivan kuten muutkin, jo pidemmälle ehtineet tutkijat (Boice, 1990).

Kuten aiemmissa hyvinvointitutkimuksissa (ks. esim. Ryan & Deci 2002; Hakanen et al., 2006) on todettu, hyvinvointikokemuksia ei voida tarkastella pelkästään yksilö- tai ympäristötason tekijöillä, vaan yksilön hyvinvointikokemukset rakentuvat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Epärealistiset haasteet, kontaktien puute, kontrolloiva, kaoottinen, rankaiseva tai torjuva ympäristö voi vaikeuttaa yksilön aktiivista toimintaa ympäristössä, minkä seurauksena hyvinvointia tuottavat kokemukset voivat jäädä vajaiksi. Ympäristön olisi oltava vastaanottavainen, jotta yksilön tarpeet voisivat täyttyä ja aktiivinen toimijuus olisi mahdollista (Ryan & Deci, 2002). Mikäli ympäristö ei salli tarpeiden täyttymistä, yksilölle voi aiheutua erilaisia ongelmia, kuten vieraantumista, masentuneisuutta tai ahdistuneisuutta (Hoskins & Goldberg, 2005). Sen sijaan kokemukset salliva ympäristö mahdollistaa yksilön psykologisen kasvun, kehityksen ja sitä kautta hyvinvointikokemusten rakentumisen (Ryan & Deci, 2002). Näin ollen voidaan todeta,

että hyvinvointikokemusten rakentumiseen vaikuttavat yksilötason tekijöiden, esimerkiksi persoonallisuuden ja elämäntilanteen lisäksi myös ympäristöstä tulevat tekijät, kuten muut ihmiset ja ympäristön ilmapiiri. Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten rakentumista tukeva työ- ja oppimisympäristö voi mahdollistaa heidän kasvunsa tieteelliseksi asiantuntijaksi (kompetenssin kokemus), kokemuksen siihen kuulumisesta (kuulumisen kokemus), vapauden oman työn suhteen (autonomian kokemus) sekä kokemuksen oman työn merkityksestä työ- ja oppimisympäristölle tai yhteiskunnalle (kontribuution kokemus).

### **2.3.1 Tiedeyhteisö hyvinvointikokemusten rakentumisen ympäristönä**

Tohtoriopiskelijoiden ensisijainen työ- ja oppimisympäristö on se akateeminen *tiedeyhteisö* (scholarly community), jossa he tekevät väitöskirjaansa (Pyhälto et al., 2009). Näin ollen heidän oma tiedeyhteisönsä on ensisijainen konteksti hyvinvointikokemusten rakentumiselle. Yleisellä tasolla ajatellaan, että yhteisö muodostuu yksilöistä ja heidän välisistä suhteistaan, jotka syntyvät formaaleissa ja informaaaleissa yksilöiden välisissä vuorovaikutustilanteissa (Lovitts, 2001). Tiedeyhteisöt ovat moniulotteisia, kompleksisia ympäristöjä, joilla jokaisella on omanlaisensa kulttuuriset juuret ja arvot (Stubb et al., 2011). Tohtoriopiskelijat ovat aiemmissa tutkimuksissa antaneet erilaisia määritelmiä tiedeyhteisölle (Vekkaila & Keskinen, 2014), ja ne ovat vaihdelleet opiskelijakohtaisesti aina oman tutkimusryhmän työntekijöistä kansainväliseen tiedeyhteisöön (Pyhälto et al., 2009).

Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset rakentuvat vuorovaikutuksellisessa, kaksisuuntaisessa ja dynaamisessa suhteessa oman tiedeyhteisön kanssa (ks. esim. Stubb et al., 2011; Stubb, 2012; Vekkaila, 2014). Tämä vuorovaikutuksellinen suhde alkaa rakentua silloin kun tohtoriopiskelijat aloittavat väitöskirjaprosessinsa. Väitöskirjaprosessin aloittavilla tohtoriopiskelijoilla on aiempia kokemuksia ja käsityksiä opiskelusta, ja heillä on myös odotuksia ja toiveita väitöskirjaprosessiaan kohtaan. Taustalla vaikuttavat edellä mainittujen tekijöiden lisäksi myös omat henkilökohtaiset arvot, tiedot, taidot ja muut elämän osa-alueet (ks. esim. Golde, 1998; 2005; Hoskins & Goldberg, 2005; Vekkaila et al., 2013b). Väitöskirjaprosessin aikana rakentuville hyvinvointikokemuksille on oleellista, että tohtoriopiskelijoiden ja tiedeyhteisön välinen suhde on toimiva eli opiskelijoiden

odotukset, arvot ja tavoitteet sopivat yhteen tiedeyhteisön vastaavien tekijöiden kanssa (Hoskins & Goldberg, 2005; Vekkaila, 2014).

Tohtoriopiskelijoiden ja tiedeyhteisön välisen suhteen rakentumista voidaan kuvata tiedeyhteisöön sosiaalistumisena (Golde, 1998; Lovitts, 2001; Weidman & Stein, 2003; Garder, 2008). Tässä prosessissa tohtoriopiskelijat sisäistävät tiedeyhteisössä olevat kollektiiviset odotukset, tavoitteet ja arvot, jotta he voisivat kokea itsensä sen jäseniksi (Kaplan & Maehr, 1999; Lovitts, 2001). He siis vertailevat edellä mainittuja tekijöitä omiin vastaaviin, ja nämä tekijät saattavat muokkautua tiedeyhteisön vaikutuksesta (Kaplan & Maehr, 1999). Sosiaalistuminen tiedeyhteisöön ei ole kuitenkaan vain tohtoriopiskelijoiden tiedeyhteisön odotuksien, tavoitteiden ja arvojen omaksumista, vaan he omalla aktiivisella toiminnallaan muokaavat tiedeyhteisöään (Austin, 2010). Tämä sosiaalistumisprosessi ei siis ole automaattisesti tapahtuva toiminto, vaan se vaatii yksilön omaa aktiivisuutta ja ympäristöltä sallivuutta (Ryan & Deci, 2002).

Tavoitteiden yhteensopivuus onkin oleellista yksilön hyvinvoinnin kannalta (Eccles, 2008), joten parhaimmillaan tiedeyhteisön ja tohtoriopiskelijoiden yhteensopivat odotukset, tavoitteet ja arvot voivat edesauttaa tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten rakentumista. Sosiaalistumisprosessin onnistuminen on täten tärkeää hyvinvointikokemusten rakentumiselle ja siten myös mielekkäälle ja onnistuneelle väitöskirjaprosessille. Mikäli sosiaalistuminen tiedeyhteisöön on epäonnistunut tai odotukset, tavoitteet ja arvot ovat ristiriidassa, voi tämä johtaa tohtoriopiskelijoiden väitöskirjaprosessin keskeyttämiseen (ks. esim. Golde, 2005; Gardner, 2008). Esimerkiksi tiedeyhteisön osoittamat liian korkeat odotukset ja tohtoriopiskelijoille annettu liian suuri vastuu voivat aiheuttaa väitöskirjaprosessin alussa olevissa tohtoriopiskelijoissa ahdistusta. Toisaalta liian yksinkertaiset haasteet voivat turhauttaa prosessissa pidemmällä olevia tohtoriopiskelijoita (Vekkaila & Keskinen, 2014). Tohtoriopiskelijoille annetut haasteet, heihin kohdistetut odotukset ja kyseisessä tiedeyhteisössä vallitsevat arvot ilmenevät arjen toimintatavoissa.

Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että tohtoriopiskelijoiden ja tiedeyhteisön välisessä suhteessa, jossa hyvinvointikokemukset rakentuvat on eroja sen mukaan millaisia käytänteitä tieteenaloilla on (Stubb et al., 2011). Tiedeyhteisöissä onkin eroja eri käytänteissä, kuten tavoissa toteuttaa ohjaus ja tohtoriopinnot sekä millä tavoin toteutetaan

käytännön tutkimustyötä tai missä määrin tehdään yhteistyötä muiden kanssa (Gardner, 2008). Näitä eroja on sekä tieteenalojen että saman tieteenalan sisällä (Weidman, 2010). Lääketieteen alan tiedeyhteisöjen tohtorikoulutusta voidaan verrata niin sanottujen kovien tieteiden (Biglan, 1973) kuten fysiikan, kemian ja biologian alojen tohtorikoulutuksiin. Näissä tiedeyhteisöissä on tyypillistä, että opetus painottuu faktaluontoiselle tiedolle sekä tiettyihin spesifisiin tietoihin ja taitoihin. Tutkimus on usein ensisijaista opetukseen nähden, joten työskentely tapahtuu usein tutkimusryhmissä (Nevgi & Lindblom-Ylänne, 2005). Omissa tutkimusryhmissä tohtoriopiskelijat työskentelevät tiiviisti yhteistyössä ohjaajan, kokeneempien tutkijoiden, professorien sekä muiden työntekijöiden kanssa (Vekkaila et al., 2012). Lisäksi lääketieteen alan tohtorikoulutukseen kuuluu usein yhteistyössä muiden kanssa tapahtuvaa käytännön työskentelyä, kuten laboratoriotyötä (Golde, 2005). Lääketieteen alan tohtorikoulutukselle on tyypillistä, että tiedeyhteisön erilaisissa arjen tilanteissa ja toiminnoissa korostuu moniulotteinen yhteistyö.

### **2.3.2 Hyvinvointikokemusten rakentuminen tiedeyhteisön eri tilanteissa ja toiminnoissa**

Tohtorikoulutustutkimukset ovat osoittaneet, että tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset rakentuvat tiedeyhteisön erilaisissa tilanteissa ja toiminnoissa (Virtanen & Pyhältö, 2012; Vekkaila et al., 2012). Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset tutkimuksen tekoon liittyvät toiminnot, tohtorikoulutukseen kuuluvat opinnot tai yhteistyö vertaisopiskelijoiden ja ohjaajien kanssa (Stubb, 2012). Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten muodostumiselle on siten oleellista, että he ovat sosiaalistuneet tiedeyhteisöön, joka mahdollistaa heidän kompetenssin, kuulumisen, autonomian ja kontribuution kokemusten muodostumisen.

Tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että tohtoriopiskelijoiden *kompetenssin kokemus* rakentuu erilaisissa tutkimuksen tekemiseen liittyvissä toiminnoissa (Golde, 1998), kuten kenttä- ja laboratoriotyöskentelyssä (Vekkaila et al., 2012; Virtanen & Pyhältö, 2012). Näissä toiminnoissa he oppivat tutkimuksen tekemiseen tarvittavia jokapäiväisiä taitoja, kuten erilaisten instrumenttien käyttöä (Vekkaila et al., 2012). Aiemmissa tutkimuksissa tohtoriopiskelijat ovat kuvanneet paljon positiivisia kokemuksia silloin kun he ovat päässeet testaamaan hypoteeseja tai tehneet uusia havaintoja tutkimustyön parissa

(Virtanen & Pyhältö, 2012). Nämä toiminnot voivat edesauttaa kriittisen ajattelun kehitystä, ja tohtoriopiskelijat ovat kokeneet, että esimerkiksi haastavien ongelmien ratkaisemisen olennaiseksi tieteellisen asiantuntijuuden kehittymiselle (Vekkaila et al., 2012). Lisäksi tohtorikoulutukseen kuuluu myös kursseja, joihin he voivat perustaa tulevia tutkimustöitä ja saada ideoita niitä varten (Lovitts, 2001). Aiemmissa tohtorikoulutustutkimuksissa on havaittu, että tohtoriopintoihin kuuluvat kurssit ovat eräs kompetenssin kokemuksen rakentumisen paikka (Vekkaila et al., 2012; Virtanen & Pyhältö, 2012).

Tohtoriopiskelijoiden kompetenssin kokemukset voivat siis rakentua erilaisissa tutkimuksen tekemiseen liittyvissä toiminnoissa sekä kurssien parissa. Usein nämä tilanteet sisältävät yhteistyötä muiden kanssa, ja erilaiset tiedeyhteisön sosiaaliset toiminnot sekä vuorovaikutustilanteet edesauttavat kompetenssin kokemuksen rakentumista (ks. esim. Lovitts, 2001; Mason, 2012). Tällaisia sosiaalisia toimintoja ovat esimerkiksi vertaisopiskelijoiden kanssa toimiminen, erilaiset keskustelutilanteet, konferenssit ja ohjaustilanteet. Lovittsin (2001) mukaan vertaistuellalla on merkitystä tohtoriopiskelijoiden oppimiskokemuksille ja sitä kautta kompetenssin kokemuksen rakentumiselle, sillä vertaistukisuhteissa he voivat keskustella tutkimuksiin liittyvistä asioista. Näin ollen tohtoriopiskelijoiden kompetenssin kokemus voi rakentua työskentelyssä muiden väitöskirjatekijöiden tai tutkijoiden kanssa (Vekkaila, 2012). Tohtoriopiskelijoiden ohjaajat puolestaan voivat edesauttaa kompetenssin kokemuksen rakentumista antamalla tohtoriopiskelijoille rakentavaa palautetta sekä osoittamalla haastavia, mutta hallittavissa olevia tehtäviä (Mason, 2012).

Sosiaaliset, vuorovaikutukselliset tilanteet ovat kompetenssin kokemuksen rakentumisen lisäksi oleellisia myös *kuulumisen kokemuksen* rakentumiselle. Tiedeyhteisössä yleisesti vallitseva myönteinen ja vastaanottavainen ilmapiiri on tärkeä kuulumisen kokemuksen rakentumiselle (Lovitts, 2001). Tutkimukset ovat osoittaneet, että ilmapiirin myönteiseksi ja vastaanottavaiseksi kokeneet tohtoriopiskelijat ovat harkinneet muita vähemmän tohtorikoulutuksen keskeyttämistä (Lovitts, 2001; Pyhältö et al., 2009). Näin ollen on oleellista, että erilaisissa tiedeyhteisön vuorovaikutustilanteissa on myönteinen ilmapiiri, joka mahdollistaa kuulumisen kokemuksen rakentumisen erilaisissa sosiaalisissa toiminnoissa.

Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu kuulumisen kokemuksen rakentuvan erilaisissa tiedeyhteisön päivittäisissä sosiaalisissa aktiviteeteissa, kuten erilaisissa keskustelutilanteissa ja mielekkäiden asioiden tekemisessä muiden kanssa (Reis et al., 2000). Kurssi- tai huonetovereiden vertaistuki voi edesauttaa tohtoriopiskelijoiden integroitumista tiedeyhteisöön, koska toimiessaan muiden kanssa he voivat jakaa ajatuksiaan ja muodostaa ystävyyssuhteita. Vertaisopiskelijoiden kanssa toimiessaan tohtoriopiskelijat saavat käsityksen tohtoriopiskelijoiden ja tiedeyhteisön kulttuurista (Lovitts, 2001). On myös havaittu, että vuorovaikutus kokeneempien tutkijoiden kanssa on tärkeää kuulumisen kokemuksen rakentumiselle (Virtanen & Pyhältö, 2012; Vekkaila et al., 2012) ja aiemmissa tutkimuksissa on painottunut erityisesti ohjaussuhteen merkitys onnistuneelle väitöskirjaprosessille (ks. esim. Golde, 1998; Virtanen & Pyhältö, 2012; Pyhältö et al., 2012a; Mason, 2012). Ohjaajan antama emotionaalinen tuki ja rakentava palaute edesauttaa kiinnittymistä (ks. esim. Schaufeli & Bakker, 2004) ja sitä kautta tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksen rakentumista (Golde, 2005).

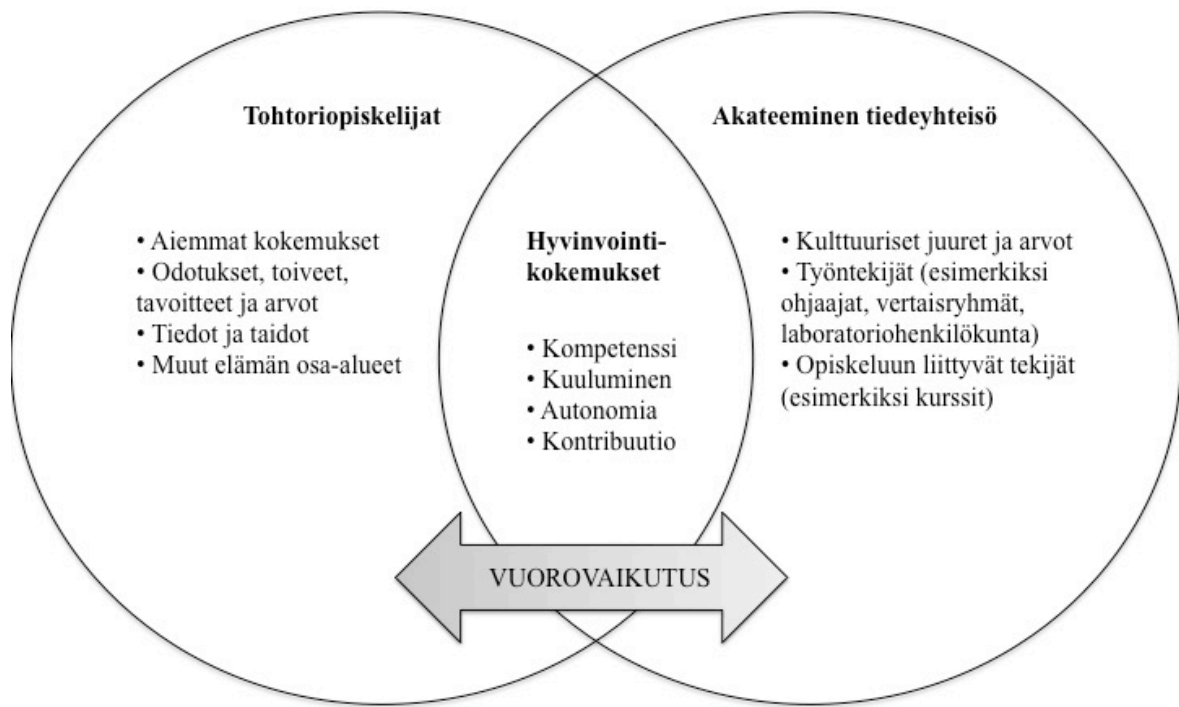
Aiemmassa kirjallisuudessa on vain vähän tietoa siitä, millaisissa tiedeyhteisön toiminnoissa ja tilanteissa tohtoriopiskelijoiden autonomian ja kontribuution kokemukset rakentuvat. *Autonomian kokemuksen* rakentumisesta tiedetään, että erilaisiin aktiviteetteihin osallistuminen, yhteistyömahdollisuudet ja keskustelut muiden kanssa ovat innostaneet tohtoriopiskelijoita tutkimuksen tekoon (Vekkaila et al., 2013a). Stubbin ja muiden (2011) tutkimuksessa autonomiaa kokevat tohtoriopiskelijat mielsivät tutkimuksen teon miellyttäväksi harrastukseksi, ja tutkimuksen tekeminen itsessään nähtiin mielenkiintoisena ja tyydyttävänä toimintana. Tästä voitaneen päätellä, että autonomian kokemus rakentuu myös erilaisissa tutkimuksen tekemisen toiminnoissa.

*Kontribuution kokemuksen* on havaittu rakentuvan toiminnoissa, joissa tohtoriopiskelijat tekevät tutkimusta omista, mutta myös yhteisöllisistä intresseistä lähtien (Stubb et al., 2012). Voidaan olettaa, että tohtoriopiskelijoiden kontribuution kokemus rakentuu ainakin vuorovaikutuksellisissa tilanteissa.

Edellisten tekijöiden perusteella voidaan todeta, että tohtoriopiskelijoiden kompetenssin, kuulumisen, autonomian ja kontribuution kokemukset rakentuvat kaksisuuntaisessa vuorovaikutuksessa heidän tiedeyhteisönsä kanssa. Nämä neljä hyvinvointikokemusta



rakentuvat väitöskirjaprosessin aikana monenlaisissa päivittäisissä toiminnoissa. Kuviossa 1 on esitetty yhteenveto tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten rakentumisesta vuorovaikutuksessa tiedeyhteisön kanssa.



Kuvio 1. Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten rakentuminen vuorovaikutuksessa tiedeyhteisön kanssa.

### 3 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia ovat lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset. Lisäksi tarkoituksena on tarkastella millaisissa tilanteissa ja toiminnoissa eli konteksteissa nämä hyvinvointikokemukset ilmenevät. Hyvinvointikokemuksia ja niiden konteksteja tarkastelen *kokemuskeskeisestä lähestymistavasta* (variable-oriented technique) (ks. Vanthournout et al., 2013). Lopuksi tarkastelen vielä miten hyvinvointikokemukset ja niiden kontekstit jakautuvat eri tohtoriopiskelijoiden kesken. Tässä tarkastelussa lähestyn tutkittavaa ilmiötä yksilötasolla eli *yksilökeskeisestä lähestymistavasta* (person-oriented technique) (ks. Vanthournout et al., 2013), jonka mukaan ihmisen käytökseen liittyvät tekijät ja tekijöiden väliset suhteet muodostavat yksilöllisiä henkilöprofileja.

Seuraavaksi esitän kolme tutkimuskysymystä, jotka ovat:

1. Millaisia ovat lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset? (*kokemuskeskeinen lähestymistapa*)
2. Millaisissa tilanteissa ja toiminnoissa eli konteksteissa nämä hyvinvointikokemukset esiintyvät? (*kokemuskeskeinen lähestymistapa*)
3. Miten hyvinvointikokemukset ja niiden kontekstit jakautuvat eri tohtoriopiskelijoiden kesken? (*yksilökeskeinen lähestymistapa*)

Tämä pro gradu –tutkielma on osa laajempaa suomalaista tohtorikoulutuksen “Jatko-opiskelijasta tieteelliseksi asiantuntijaksi” -tutkimushanketta (Pyhältö et al., 2012b; Pyhältö et al., 2009). Tämän tutkielman tuloksilla pyritään tuottamaan arvokasta uutta tietoa tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksien ja niiden kontekstien jakautumisesta tohtoriopiskelijoiden kesken. Tuloksien pohjalta pyritään myös antamaan välineitä tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksien tukemiseen sekä tohtorikoulutuksen kehittämiseen.

# 4 Suomalainen lääketieteen alan tohtorikoulutus

Suomalaisen tohtorikoulutuksen tavoitteena on tuottaa akateemista asiantuntijuutta ja edistää uuden tiedon tuottamista (Stubbs, 2012). Valtioneuvoston asetus yliopistotutkinnoista (asetus 794/2004, 5 luku /21§) määrittelee suomalaisen tieteellisen ja taiteellisen tohtorikoulutuksen tavoitteet seuraavanlaisesti:

- 1) Tohtoriopiskelija perehtyy syvällisesti omaan tutkimusalaansa sekä sen yhteiskunnalliseen merkitykseen. Tämän lisäksi tohtoriopiskelija saa valmiuksia soveltaa oman tieteenalansa parissa itsenäisesti ja kriittisesti tieteellisen tutkimuksen menetelmiä sekä hän kykenee luomaan uutta tieteellistä tietoa;
- 2) tohtoriopiskelija perehtyy oman alansa kehitykseen, perusongelmiin ja tutkimusmenetelmiin sekä
- 3) saavuttaa sellainen yleisen tieteenteorian ja tutkimusalan liittyvien muiden tieteenalojen tuntemus, että hänen on mahdollista seurata niiden kehitystä.

Suomalaiseen tohtorikoulutukseen tulee hakea ja tohtoriopiskelijat valitaan aiemman akateemisen menestyksen sekä tieteellisen suunnitelman tason perusteella (Vekkaila & Keskinen, 2014). Tohtoriopiskelijoiden lukumäärä on merkittävästi kasvanut (Vekkaila & Keskinen, 2014), sillä vuonna 2002 suomalaisissa yliopistoissa tohtoriopiskelijoita oli 14 520 kun taas kymmenen vuotta myöhemmin tohtoriopiskelijoita oli jo 18 687. Vuonna 2013 suoritettiin jopa 5% enemmän tohtoritutkintoja kuin edellisenä vuonna ja tohtoreita valmistui 1700 (Suomen virallinen tilasto: Tilastokeskus).

Tohtorikoulutukseen voi päätyä monien eri väylien kautta: jotkut aloittavat tohtorikoulutuksen maisteriopintojen ohella tai heti sen jälkeen, kun taas toiset palaavat opintojen pariin jo työelämässä oltuaan. Noin kolmasosa kaikista tohtoriopiskelijoista hakeutuu tohtoriopintoihin suoraan aiemmista opinnoista ja tämä väylä on erityisen yleinen lääketieteen alan tohtoriopiskelijoille. Tohtoriopiskelijat muodostavatkin heterogeenisen

joukon, jossa tohtoriopiskelijoilla on erilaisia koulutuksellisia motiiveja, elämäntilanteita sekä urasuunnitelmia (Hiltunen & Pasanen, 2006).

Suomalainen tohtorikoulutus koostuu monista eri osa-alueista. Koulutuksen aikana tohtoriopiskelijoiden on osallistuttava seminaareihin sekä suoritettava 60-80 - opintopistettä (ECTS - European Credit transfer and accumulation System) oppiaineesta riippuen. Lääketieteen alan tohtorikoulutuksessa suoritettava opintopistemäärä on 40-60. Erilaisten seminaarien ja opintojen lisäksi tohtoriopiskelijoiden on tehtävä väitöskirja, jota heidän on julkisessa väitöstilaisuudessa puolustettava (Pyhältö et al., 2011; Stubb et al., 2011).

Väitöskirja voi olla artikkelikokoelma tai monografia. Lääketieteen alan väitöskirjat ovat usein artikkelikokoelmia, joihin sisältyy yleensä kolmesta viiteen artikkelia (Pyhältö et al., 2011). Artikkeleiden täytyy olla englanninkielisiä, vaikka suomalaisten tohtoriopiskelijoiden äidinkieli on yleensä suomi tai ruotsi. Artikkeleita tehdään yhteistyössä ohjaajien ja muiden tutkijoiden kanssa. Valmiit artikkelit on julkaistava kansainvälisissä tieteellisissä lehdissä, jolloin ne ovat käyneet läpi vertaisarvioinnin (referee-käytäntö). Väitöskirjaan on sisällytettävä myös artikkeleista tehty yhteenveto (Stubb et al., 2011; Pyhältö et al., 2011).

Tohtorikoulutusta voi suorittaa kokopäiväisesti tai osa-aikaisesti, mutta kaikki koulutukseen kirjautuneet opiskelijat eivät suorita tutkintoa aktiivisesti (Hiltunen & Pasanen, 2006). Tohtoriopiskelijoille myönnetty opiskeluoikeus on Suomessa elinikäinen (Stubb, 2012; Vekkaila, 2014), joten käytännössä väitöskirjaprosessin keskeyttää virallisesti vain harva opiskelija. Tohtorikoulutus kestää keskimäärin kuudesta seitsemään vuotta (Sainio, 2010), mutta lääketieteen alan tohtoriopiskelijat suorittavat tutkinnon keskimäärin neljässä vuodessa (Pyhältö et al., 2011).

Tohtorikoulutuksesta ei aiheudu kustannuksia opiskelijalle, sillä Suomessa tohtorikoulutus on julkisesti rahoitettu. Monivuotisen tohtorikoulutuksen aikana tohtoriopiskelijoiden täytyy kuitenkin rahoittaa elinkustannuksensa. Kokopäiväinen opiskelu ei automaattisesti takaa taloudellisen tuen saamista, vaan tukea voi hakea yksityisiltä säätiöiltä, yliopistolta tai Suomen Akatemialta (Vekkaila, 2014). Rahoitusta voi saada myös nelivuotisesta tutkijakoulusta, joihin opiskelijoiden tulee hakea (Pyhältö et al., 2011). Lääketieteen alan

tohtoriopiskelijat tekevät yleensä väitöskirjaansa tutkimusprojekteissa, jotka ovat usein rahoitettu joko Suomen Akatemian, yliopistojen tai yksityisten säätiöiden toimesta (Vekkaila et al., 2012).

Lääketieteen alan tohtoriopiskelijat työskentelevät usein tutkimusryhmissä, jotka määräytyvät tutkimuksen intressien ja tutkimusprojektien mukaan (Vekkaila et al., 2012). Nämä tutkimusryhmät koostuvat usein muutamista tohtoriopiskelijoista, valmistuneista tohtoreista sekä professoreista (Vekkaila, 2014).

Tohtoriopiskelijoilla tulee olla väitöskirjaprosessilleen vähintään yksi ohjaaja, joka on tutkittavan alan professori (Stubb et al., 2011). Jokaisen tohtoriopiskelijan on tehtävä yhteistyössä ohjaajansa kanssa henkilökohtainen opinto- ja tutkimussuunnitelma. Helsingin yliopistossa vuodesta 2006 lähtien jokaisen tohtoriopiskelijan on käytävä säännöllisesti ohjauksessa sekä tohtoriopintojen että tutkimustyön osalta. Jokaiselle tohtoriopiskelijalle on tarjottava orientaatiota tohtoriopintoihin ja ohjausta kurssivalintoihin sekä tohtoriopiskelijoiden integroitumista opiskeluympäristöön on tuettava (Pyhälä et al., 2011).

Väitöskirjan arviointiprosessi sisältää yleensä neljä vaihetta. Ensiksi ohjaajat hyväksyvät väitöskirjan laittamisen esitarkastukseen. Tämän jälkeen tiedekuntaneuvosto nimeää väitöskirjalle esitarkastajat, jotka ovat yleensä muiden yliopistojen professoreita. Esitarkastuksen jälkeen väitöskirjaa on korjattava ja tarkennettava annettujen kommenttien perusteella. Sen jälkeen tiedekuntaneuvosto päättää saako tohtoriopiskelija puolustaa väitöskirjaansa väitöstilaisuudessa, ja tiedekuntaneuvosto nimeää väitökselle vastaväittäjän. Tässä vaiheessa väitöskirja painetaan, julkistetaan, väitöskirjalle annetaan ISBN-numero ja se lähetetään vastaväittäjälle. Kun tohtoriopiskelija on puolustanut väitöskirjaansa julkisesti väitöstilaisuudessa, vastaväittäjä päättää, että suosittelee hän väitöskirjan hyväksymistä. Lopuksi tiedekuntaneuvosto päättää tohtorin arvon myöntämisestä (Stubb et al., 2011).

# 5 Aineisto ja menetelmät

## 5.1 Tutkimuksen osanottajat

Tutkimusjoukko koostui seitsemästä tutkittavasta, jotka kaikki olivat lääketieteen alan tohtoriopiskelijoita. Kaikki tekivät artikkeliväitöskirjaa suomalaisen yliopiston tutkimusintensiivisessä tutkimusyhteisössä. Heistä viisi teki väitöskirjaa osa-aikaisesti lukuvuoden aikana ja osa heistä teki väitöskirjaa kesällä kokoaikaisesti. Mukana oli myös yksi kokoaikainen väitöskirjan tekijä ja yksi jo väitellyt henkilö. Tutkittavat olivat eri vaiheessa väitöskirjaprosessiaan, sillä haastattelujen tekohetkellä väitöskirjan aloittamisesta oli kulunut tutkittavasta riippuen alle vuodesta viisi vuotta kestäneeseen, jo valmistuneeseen väitöskirjaan. Kaikki haastatteluihin osallistuneet lääketieteen alan tohtoriopiskelijat olivat naisia. Näiden edellä mainittujen tekijöiden perusteella voidaan todeta, että tutkimusjoukko koostui sukupuolta lukuun ottamatta heterogeenisestä ryhmästä väitöskirjaprosessin eri vaiheissa olevista opiskelijoista. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan laadullisen tutkimuksen kohteiksi tulisikin valikoida sellaisia henkilöitä, joilla on mahdollisimman kattavasti tietoa tai kokemusta tutkittavasta ilmiöstä.

Tutkimuksen osanottajat tekivät väitöskirjaansa kansallisesti ja kansainvälisesti tunnustetussa tutkimusyhteisössä, joka kuului Suomessa sijaitsevaan tutkimusintensiiviseen yliopistoon. Tutkimusyhteisö valittiin sen korkealaatuisen tieteellisen menestyksen ja tohtoriopiskelijoiden määrän perusteella, ja näiden lisäksi sen oletettiin edustavan sekä intensiivistä tutkimustyötä että hyvin organisoitua tohtorikoulutusta (Pyhältö et al., 2009; 2012). Tuomi ja Sarajärvi (2009) toteavat, että laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole tilastollisten yleistysten tekeminen, vaan tutkittavan ilmiön tai toiminnan ymmärtäminen. Näin ollen tämä lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden tutkimusjoukko katsottiin riittäväksi aineistoksi pro gradu -tutkielmaan.

## 5.2 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Tässä pro gradu –tutkielmassa tutkittiin tohtoriopiskelijoiden hyvinvointia subjektiivisten kokemusten kautta, joten tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen tutkimusote. Kvalitatiiviselle tutkimukselle keskeinen piirre on subjektiivisuus, eikä objektiivisten tuloksien saaminen ole tavoitteena (Tuomi & Sarajärvi, 2009).

Tutkimuksen aineistona on käytetty vuosina 2007-2008 kerättyä haastatteluaineistoa, joka on ollut osana laajempaa suomalaista tohtorikoulutuksen tutkimushanketta (Pyhältö et al., 2012b; Pyhältö et al., 2009; Stubb, 2012). Haastattelun avulla voidaan hakea vastauksia siihen, miten ihmiset ajattelevat ja miten he toimivat (Hirsjärvi et al., 2005; Tuomi & Sarajärvi, 2009), joten haastatteluissa pyrittiin selvittämään tohtoriopiskelijoiden väitöskirjaprosessin kulkua ja sitä, miten he näkevät itsensä osallisena tässä prosessissa (Stubb, 2012). Haastattelu antaa tutkittavalle mahdollisuuden tuoda esiin omia tulkintojaan mahdollisimman vapaasti, minkä lisäksi haastattelija voi vaikuttaa haastateltavan ymmärrykseen tarkentamalla ja täydentämällä kysymyksiä silloin kun tietosisällön lisääminen katsotaan aiheelliseksi. Tämä on haastattelun etu verrattuna esimerkiksi lomakekyselyyn, jossa tutkija ei pysty tutkimushetkellä täydentämään lomakkeen kysymyksiä (Hirsjärvi et al., 2005; Tuomi & Sarajärvi, 2009).

Tutkimuksen haastatteluaineisto on kerätty puolistrukturoidulla teemahaastattelulla (Stubb, 2012), ja erityisesti teemahaastattelussa haastateltava voi tehdä henkilökohtaisia tulkintoja ja merkityksiä tutkittavasta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi, 2009). Haastattelujen aluksi tutkittavilta kysyttiin taustatietoja koskien heidän tutkimusaihettaan, opiskeluun käytettyä aikaa, väitöskirjaprosessin vaihetta sekä väitöskirjatyöskentelyn osa- tai kokoaikaisuutta (Stubb, 2012). Teemahaastattelulle on tyypillistä, että kaikille haastateltaville esitetään samat tutkimusongelman ratkaisemisen kannalta merkitykselliset kysymykset ilman valmiiksi annettuja vastausvaihtoehtoja. Teemahaastattelua ohjaa etukäteen valitut teemat, jotka perustuvat tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen (Eskola & Suoranta, 1998; Hirsjärvi et al., 2005; Tuomi & Sarajärvi, 2009). Haastattelun teemat koostuivat kuudestatoista kysymyksestä, jotka koskivat heidän aikaisempaa sekä senhetkistä kokemustaan väitöskirjaprosessista, heidän omaa asemaansa väitöskirjaprosessissa sekä kokemuksia motivaatiosta ja ohjauksesta. Haastattelujen kysymykset luotiin

tohtorikoulutuksen tutkimusryhmän tutkijoiden kesken (Stubb, 2012). Haastattelurunko on liitteenä (liite 1) tämän tutkielman lopussa.

Haastattelurunko testattiin kahdessa eri vaiheessa koehaastattelujen muodossa ennen aineiston varsinaista keräämistä. Ensimmäisessä vaiheessa koehaastattelut tehtiin neljälle käyttäytymistieteellisen tiedekunnan tohtoriopiskelijalle. Tämän jälkeen haastattelurunkoa hiottiin pienimuotoisesti tutkimusryhmässä. Toisessa vaiheessa haastattelurunkoa testattiin seitsemällä luonnontieteen alan tohtoriopiskelijalla, minkä jälkeen siihen ei tehty enää muutoksia (Stubb, 2012).

Ennen haastatteluaineiston keräämistä haettiin tutkimuslupa Helsingin yliopiston käyttäytymistieteelliseltä tiedekunnalta sekä Yliopistopedagogiikan tutkimus- ja kehittämissyksiköltä. Luvan saannin jälkeen tutkimusryhmän jäsenet vierailivat tutkittavien tutkimusyhteisöissä, jolloin tutkimukseen liittyviä yksityiskohtia esiteltiin tarkemmin, ja heille kerrottiin lisää tutkimuksen tarkoituksesta sekä yksityiskohdista koskien tutkimusaineiston säilytystä. Tässä vaiheessa tutkimusyhteisöille kerrottiin, että tutkimusaineistoa voidaan käyttää erilaisiin tutkimuksellisiin tarkoituksiin Yliopistopedagogiikan tutkimus- ja kehittämissyksikössä, johon kuuluvat myös tutkimusryhmän pro gradu -tutkielman tekijät. Seuraavaksi tutkimusyhteisöjen opiskelijoihin otettiin henkilökohtaisesti yhteyttä sähköpostilla, puhelimitse tai kasvotusten, minkä jälkeen heille kerrottiin lisää tutkimuksesta ja sen yksityiskohdista. Tässä vaiheessa alustavasti lupautuneilla tutkittavilla oli mahdollisuus vaikuttaa muun muassa haastattelujen toteuttamispaikkaan sekä halutessaan vetäytyä tutkimukseen osallistumisesta. Kaikki opiskelijat, joihin oltiin oltu yhteydessä, olivat edelleen kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen. Haastattelut nauhoitettiin ja niiden kesto vaihteli puolesta tunnista lähes kolmeen tuntiin. Haastattelut toteutettiin tutkimusryhmään kuuluvan tohtoriopiskelijan ja tutkimusassistentin toimesta, minkä jälkeen haastattelut litteroitiin (Stubb, 2012; Pyhältö et al., 2009; 2012)



## 5.3 Aineiston sisällönanalyysi

Tässä pro gradu -tutkielmassa tavoitteena oli selvittää ja kuvata tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksien ja niihin liittyvien kontekstien sisältöjä kvalitatiivisin eli laadullisin tutkimusmenetelmin. Teemahaastattelujen analyysimetodiksi valikoitui laadullinen sisällönanalyysi. Sisällönanalyysi on kvalitatiivisten aineistojen analysoimiseen soveltuva perusmenetelmä, joka pyrkii antamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyn ja selkeän sanallisen kuvauksen, jotta ilmiöstä voitaisiin tehdä tulkintoja ja luotettavia johtopäätöksiä (Tuomi & Sarajärvi, 2009). Aineisto hajotetaan ensiksi osiin, minkä jälkeen aineistoa käsitteellistetään ja se kootaan uudestaan loogiseksi kokonaisuudeksi (ks. myös Alasuutari, 2011).

Tuomi ja Sarajärvi (2009) jakavat sisällönanalyysin aineistolähtöiseen, teorialähtöiseen sekä teoriaohjaavaan sisällönanalyysiin, koska analyysin eri toteuttamistavat eroavat toisistaan aineiston ja teorian painoarvoissa sekä päättelyiden muodossa. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi perustuu aineistoista tehtyihin havaintoihin eikä teoria vaikuta analyysin toteutumiseen, joten voidaan puhua induktiivisesta päättelyn logiikasta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija on kuitenkin itse tutkimuksensa keskiössä ja hänen tulkintansa ja toimintansa vaikuttavat väistämättä tutkimuksen kulkuun, minkä seurauksena aineistolähtöinen lähestymistapa ei ole ongelmatonta. Teorialähtöisessä analyysissä teoreettinen viitekehys määrittää voimakkaasti tutkittavan ilmiön määrittelyä ja aineiston tarkastelua. Tässä lähestymistavassa päättelyä tehdään deduktiivisesti, jolloin aineistoa kuvaavalla argumentoinnilla on teoreettinen perusta. Puhtaasti teorialähtöinen analyysi ei myöskään ole ongelmatonta, koska tutkija saattaa noudattaa tiukasti teorian viitekehystä eikä hän välttämättä huomaa aineistosta löydettävissä olevia tutkimusongelman kannalta uusia ja oleellisia tekijöitä. Usein sisällönanalyysiä tehdäänkin sekä aineistolähtöisesti että teoriaohjaavasti. Teoriaohjaava analyysi etenee aluksi aineiston ehdoilla, minkä jälkeen analyysiin otetaan mukaan ilmiöstä jo tiedettyjä käsitteitä. Tässä mielessä päättely on muodoltaan abduktiivista, koska tutkija yhdistelee aineistolähtöisyyttä sekä ilmiöstä yleisesti jo tiedettyjä valmiita malleja.

Tämän tutkielman aineiston analyysi sisälsi neljä vaihetta. Aloitin aineiston analysoimisen induktiivisesti eli aineistolähtöisesti, minkä jälkeen teoreettinen viitekehys ohjaili

analyysiprosessia. Näin ollen voidaan puhua teoriaohjaavasta sisällönanalyysistä. Aineiston analysoimisessa päädyin käyttämään induktiivista ja deduktiivista sisällönanalyysiä, koska halusin mahdollisuuden löytää uusia näkökulmia tutkittavaan ilmiöön, mutta halusin analyysille myös teoreettista perustaa. Ensimmäinen vaihe oli luonteeltaan induktiivinen, minkä jälkeen analyysiä seurasi deduktiivinen vaihe. Toisen vaiheen jälkeen halusin selvittää millaisissa konteksteissa hyvinvointikokemukset ilmenevät, joten tein aineistolle vielä kolmannen, aineistolähtöisen analyysin. Aineiston analyysiprosessin kolme ensimmäistä vaihetta on esitetty kuviossa 2, joka löytyy tämän menetelmäosion lopusta, sivulta 34. Näissä kolmessa ensimmäisessä vaiheessa tarkastelin tutkittavaa ilmiötä kokemuskeskeisestä lähestymistavasta (ks. Vanthournout et al., 2013). Neljännessä analyysivaiheessa siirryin kokemuskeskeisestä lähestymistavasta tarkastelemaan ilmiötä yksilökeskeisestä lähestymistavasta (ks. Vanthournout et al., 2013). Tässä vaiheessa tarkastelin tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia sekä niiden konteksteja yksittäisen tohtoriopiskelijan tasolla siten, että jokaisesta tohtoriopiskelijasta tehtiin henkilöprofiili. Neljäs analyysivaihe on esitetty kuviossa 3, joka löytyy sivulta 35.

Ennen aineiston varsinaista analysoimista pyrin perehtymään huolellisesti aineistoon, ja aloitin perehtymisprosessin lukemalla haastattelut useaan kertaan läpi. Tämän jälkeen tein jokaisesta haastattelusta lyhyen profiilikuvauksen, johon kokosin tutkittavien taustatiedot ja haastatteluissa esiin nousseet pääkohdat. Tämän vaiheen tarkoituksena oli selkeyttää haastattelujen sisältöä ennen varsinaista aineiston analyysiä.

Analyysin ensimmäinen vaihe oli luonteeltaan aineistolähtöinen, ja tavoitteena oli tunnistaa aineistosta hyvinvointia kuvaavia kohtia. Tätä analyysivaihetta kutsutaan aineiston *redusoinniksi* eli pelkistämiseksi, ja tätä vaihetta toteutetaan tutkimustehtävän ohjailemana. Pelkistämisen tavoitteena on tunnistaa aineistoista tutkimusongelmien kannalta oleelliset asiat ja rajata tutkimuksen kannalta epäolennainen materiaali pois (Eskola & Suoranta, 1998; Tuomi & Sarajärvi 2009). Luin aineistoa useaan kertaan läpi ja tämän vaiheen aikana alleviivasin hyvinvointiin liittyviä ajatuskokonaisuuksia. Hyvinvointia kuvaavat tekstisegmentit koodasin yhteen luokiteltuun hyvinvointikategoriaan. Tämä kategoria pitää sisällään sellaisia tutkittavien kuvaamia ilmaisuja, joihin liittyi tiedeyhteisöön kuulumisen tunteet, vertaistuen ja motivaation kokemukset silloin kun näitä tunteita ja kokemuksia kuvattiin väitöskirjaprosessia edesauttavina tekijöinä. Hyvinvointipuheeksi tulkittiin myös positiivisten tunteiden

kokemukset liittyen väitöskirjan tekemiseen, kiinnittyminen, positiivinen haasteellisuuspuhe, positiivinen pystyvyyden tunne, positiiviset käsitykset itsestä ja itsevarmuus, toiminnan kokeminen mielekkääksi, onnistuminen, innostuminen ja työn tärkeäksi kokeminen. Analyysiyksikkö muodostui yhdestä hyvinvointia kuvaavasta ajatuskokonaisuudesta, ja analyysiyksiköiden pituus vaihteli yhdestä virkkeestä kymmeneen virkkeisiin. Aineisto sisälsi 64 analyysiyksikköä ( $N = 64$ ).

Tätä vaihetta voidaan pitää kvalitatiivisen tutkimuksen analyysivaiheen pullonkaulana, josta valikoituu litteroidusta aineistosta vain tarkkaan valittua ilmiötä koskeva materiaali (Tuomi & Sarajärvi, 2009). Tässä vaiheessa seitsemästä haastattelusta yksi jäi kokonaan pelkistetyn materiaalin ulkopuolelle, koska se ei sisältänyt mitään kriteerien mukaisia hyvinvointiin liittyviä ajatuskokonaisuuksia. Loput analyysivaiheet tehtiin siis kuudesta haastattelusta, ja tutkimustulokset saatiin näistä kuudesta haastattelusta. Tämän analyysivaiheen seurauksena tutkimuksen kannalta olennainen materiaali saatiin lopullisesti erotettua muusta aineistosta.

Analyysin toisessa vaiheessa tavoitteena oli tunnistaa ne pääkategoriat, joissa hyvinvointikokemukset ilmenivät. Tässä vaiheessa analyysi muuttui aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä teoriaohjaavaksi sisällönanalyysiksi. Tämän vaiheen tarkoituksena oli etsiä aineistosta samankaltaisia tekijöitä, koska siten aineiston pelkistettyjen ja samaa tarkoittavien ilmaisujen perusteella voidaan muodostaa kategorioita (Tuomi & Sarajärvi, 2009).

Kaikki hyvinvointia kuvaavat analyysiyksiköt sain luokiteltua neljään hyvinvoinnin pääkategoriaan, jotka nojaavat teoreettisessa taustassa esiteltyyn Decin ja Ryanin (1985) kompetenssin, kuulumisen ja autonomian kokemuksiin (self-determination theory, SDT) sekä Ecclesin (2008) kontribuution kokemukseen. Seuraavaksi esittelen aineiston pääkategorioiden muodostamisen kriteerit kategorioittain:

- 1) *Kompetenssin kokemus*. Kompetenssin kategoriaan tulkitsin sisältyvän ne analyysiyksiköt, joissa tutkittavat puhuivat oman ymmärryksen ja ajattelutavan kehittymisestä sekä uusien ideoiden soveltamisesta väitöskirjatyöskentelyyn. Näiden lisäksi sisällytin ne analyysiyksiköt, joissa he puhuivat itsevarmuudesta,

kunnianhimosta, pystyvyyden tunteesta, positiivisista haasteista sekä tutkimuksen ja sen mahdollisten löydösten henkilökohtaisesta merkityksestä.

- 2) *Kuulumisen kokemus.* Tähän kategoriaan sijoitin sellaiset tekstisegmentit, joissa tutkittavat puhuivat ohjaajien sekä muiden tiedeyhteisöön kuuluvien henkilöiden positiivisesta merkityksestä omassa väitöskirjaprosessissaan.
- 3) *Autonomian kokemus.* Tähän kategoriaan sijoitin ne tekstisegmentit, joissa tutkittavat kuvasivat mahdollisuutta mielekkääseen ja mielenkiintoiseen tutkimuksen tekoon, itsenäisyyden tunnetta, tutkimuksen tekemistä omilla ehdoilla ja omaan tahtiin sekä kokemuksia aikataulujen joustavuudesta.
- 4) *Kontribuution kokemus.* Kontribuution kategoriaan tulkitsin sellaiset tekstisegmentit, joissa tutkittavat puhuivat oman työnsä tärkeydestä ja löytämisen mahdollisuudesta silloin kun niiden koettiin olevan merkityksellisiä tiedeyhteisön tai käytännön työn kannalta. Tähän kategoriaan sisällytin myös tutkimukseen liittyvät onnistumisen ja tutkimuksen merkityksellisyyden kokemukset silloin kun nämä kokemukset olivat merkittäviä myös muille tiedeyhteisön jäsenille.

Aineiston pääkategorioinnin jälkeen tein kolmannen analyysivaiheen, jossa siirryin tarkastelemaan missä konteksteissa tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset ilmenevät. Tässä vaiheessa palasin teorialähtöisestä analyysistä takaisin aineistolähtöiseen analyysiin, koska halusin tarkastella tutkittavaa ilmiötä juuri tämän aineiston perusteella, joten kontekstit sekä niiden kriteerit muodostuivat tämän aineiston perusteella. Sijoitin samankaltaisia analyysiyksiköitä ryhmiin sen perusteella, minkälaisessa tilanteessa eli konteksteissa tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset ilmenivät. Kontekstit luokittelin kuuteen eri kategoriaan, jotka muodostuivat seuraavien kriteerien perusteella:

- 1) *Tutkimustoiminta:* Tässä kontekstissa tutkittavat kuvasivat hyvinvointikokemuksia erilaisissa väitöskirjaprosessin työskentelyyn liittyvissä toiminnoissa. Tällaisiksi toiminnoiksi tulkitsin tutkimukseen tekemiseen liittyvät tekijät, kuten laboratoriotyöskentelyn, taustalukemisen sekä yleisen puheen akateemiseen tutkimuskenttään liittyvistä tekijöistä.

- 2) *Tiedeyhteisö*. Tämä konteksti piti sisällään sellaisia analyysiyksiköitä, joissa tutkittavat puhuivat hyvinvointikokemuksistaan sellaisessa toiminnassa, joissa he olivat osana tiedeyhteisöä esimerkiksi konferenssimatkojen tai työryhmän kautta.
- 3) *Ohjaus*. Tässä kontekstissa tutkittavien hyvinvointikokemukset ilmenivät joko vuorovaikutuksellisessa puheessa ohjauksesta tai muussa ohjaukseen ja ohjaajaan liittyvässä tilanteessa.
- 4) *Vertaistuki*. Tähän konteksti piti sisällään ne analyysiyksiköt, joissa tutkittavat kuvasivat hyvinvointikokemusten rakentumista silloin kun he olivat vuorovaikutuksessa muiden väitöskirjaa tekevien henkilöiden kanssa.
- 5) *Kurssit*. Tässä kontekstissa tutkittavien hyvinvointikokemukset rakentuivat tohtorikoulutukseen sisältyvillä kursseilla. Kurssien kontekstiin tulkittiin sisältyvän erilaiset opiskeluun liittyvät tilanteet kuten luennot sekä tutkittavien puhe perusopintojen ja tohtoriopintojen yhteensovittamisesta.
- 6) *Taloudellinen tuki*. Tässä kontekstissa tutkittava kuvasi hyvinvointikokemuksen rakentuvan sellaisessa tilanteessa, jossa hänellä oli konkreettisesti väitöskirjatyöskentelyä helpottavia apurahoja käytössään.

Kategorioinnin ja konteksteihin sijoittamisen jälkeen jatkoin aineiston analysointia vielä kvantifioinnin keinoin. Kvantifioinnin avulla sanallisesta muodosta olevasta aineistosta voidaan tuottaa laadullisten tuloksien lisäksi myös määrällisiä tuloksia (Tuomi & Sarajärvi, 2009). Kvantifioinnin tarkoituksena oli tuoda esille miten tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset jakautuvat pääkategorioittain sekä miten nämä kokemukset jakautuvat eri kontekstien kesken.

Kolmen ensimmäisen analyysivaiheen jälkeen halusin vielä selvittää, miten hyvinvointikokemukset ja niiden kontekstit jakautuvat yksittäisten tohtoriopiskelijoiden tasolla. Tässä vaiheessa siirryin perinteisestä kokemuskeskeisestä lähestymistavasta tarkastelemaan tutkittavaa ilmiötä yksilötasolla eli yksilökeskeisen lähestymistavan avulla (Vanthournout et al., 2013). Tarkoituksenani oli tarkastella, painottavatko tietyt opiskelijat tiettyihin pääkategorioihin tai konteksteihin kuuluvia hyvinvointikokemuksia vai

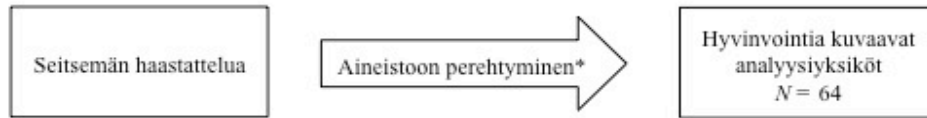
jakautuivatko hyvinvointikokemukset sekä niiden kontekstit tasaisesti eri opiskelijoiden kesken. Ilmiön yksilökeskeisen lähestymistavan tarkastelun jälkeen tutkimuksen analyysiprosessi oli valmis.

Tulosten analysoiminen ei kuitenkaan tee tutkimuksesta valmista, vaan tulokset tulee vielä selittää ja tulkita (Alasuutari, 2011). Tuloksista on pyrittävä kokoamaan yhteen pääasiat, jotta annettuihin tutkimusongelmiin voidaan vastata (Hirsjärvi et al., 2005). Tulosten esittämisen ohessa esitän haastatteluista nostettuja aineistolainauksia. Lainauksien tarkoituksena on tässä yhteydessä rikastuttaa tekstiä sekä perustella lukijalle tehtyjä tulkintoja (Eskola & Suoranta, 1998; Hirsjärvi et al., 2005).

Osa haastatteluista oli vieraskielisiä, joten käänsin kaikki aineistolainaukset suomen kielelle. Tämän jälkeen muokkasin niiden kieliasua luettavuuden parantamiseksi muun muassa sanatoistoja poistamalla, kuitenkin kadottamatta sisällön yhtäpitävyyttä alkuperäislitteroinnin kanssa. Tohtoriopiskelijoille annoin pseudonyymit tutkittavien anonymiteetin suojelemiseksi ja tekstin luettavuuden helpottamiseksi. Seuraavassa luvussa esitän sisällönanalyysin pohjalta muodostetut tulokset, minkä jälkeen pohdinta –osiossa esitän tuloksista tehtyjä johtopäätöksiä sekä vastaan tutkimustehtävässä asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

### Ensimmäinen analyysivaihe, aineistolähtöinen analyysi

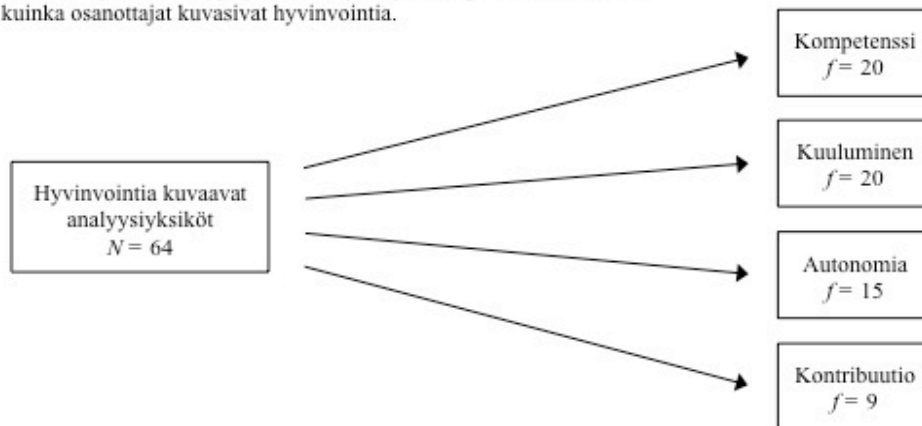
Tavoite: Tunnistaa hyvinvointia kuvaavat tekstisegmentit.



\*Yksi haastattelu jäi jatkokäsittelyn ulkopuolelle, koska se ei sisältänyt kriteereitä täyttäviä hyvinvointikuvauksia.

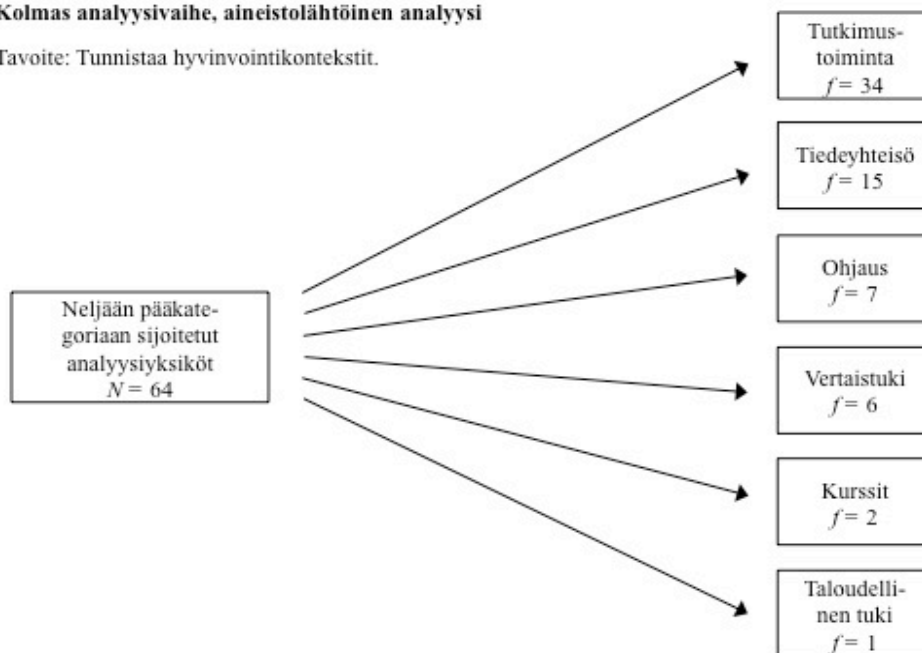
### Toinen analyysivaihe, teorialähtöinen analyysi

Tavoite: Sijoittaa analyyysiyksiköt neljään pääkategoriaan sen mukaan kuinka osanottajat kuvasivat hyvinvointia.



### Kolmas analyysivaihe, aineistolähtöinen analyysi

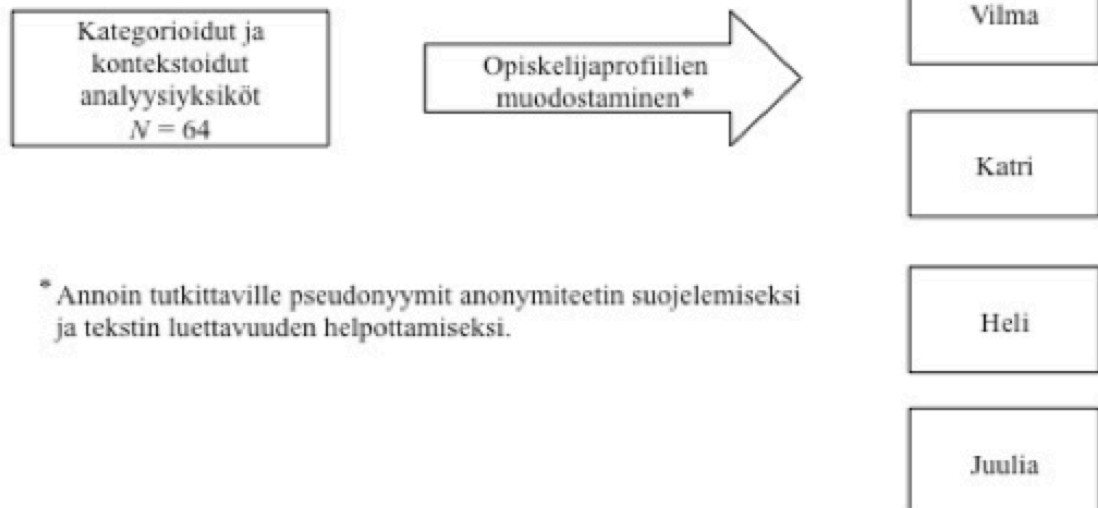
Tavoite: Tunnistaa hyvinvointikontekstit.



Kuvio 2. Kolme ensimmäistä analyysivaihetta (kokemuskeskeinen lähestymistapa).

### Neljäs analyysivaihe, aineistolähtöinen analyysi

Tavoite: Hyvinvointikokemusten ja kontekstien tarkastelu yksilötasolla.



Kuvio 3. Neljäs analyysivaihe (yksilökeskeinen lähestymistapa).



## 6 Tulokset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia ovat tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset sekä millaisissa konteksteissa hyvinvointikokemukset ilmenevät. Tämän lisäksi tarkastelin hyvinvointikokemuksia sekä niiden konteksteja yksittäisen opiskelijan kohdalla. Tarkempi analyysi toi esille, että hyvinvointikokemukset vaihtelivat väitöskirjaprosessiin liittyvistä positiivisista tunteista aina kokemukseen tiedeyhteisöön kuulumisesta. Tohtoriopiskelijat kuvasivat haastatteluissaan erilaisia hyvinvointikokemuksia, jotka jakautuivat autonomian, kompetenssin, kuulumisen ja kontribuution pääkategorioihin. Kontekstien tarkastelussa kävi ilmi, että hyvinvointikokemukset rakentuivat käytännön tutkimustyöstä aina apurahojen saamiseen liittyvissä tilanteissa ja toiminnoissa. Hyvinvointikokemusten pääkategorioiden ja kontekstien tarkemmat sisällöt sekä kriteerit analyysiyksiköiden sijoittamiselle on esitetty tarkemmin tämän tutkielman menetelmäosiossa, luvussa 5.3.

Seuraavissa alaluvuissa esittelen pääkategorioittain tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia sekä konteksteja, joissa kokemukset ilmenevät. Nämä tulokset on vedetty yhteen taulukossa 1, joka löytyy sivulta 48. Tämän jälkeen siirryn tarkastelemaan tuloksia opiskelijaprofiileittain eli yksilökeskeisestä lähestymiskulmasta.

### 6.1 Kompetenssin kokemus ja kontekstit

Tohtoriopiskelijat kuvasivat paljon kompetenssin kokemusta hyvinvointikokemuksista puhuessaan ( $f = 20$ ). Kompetenssin kokemusta tohtoriopiskelijat kuvasivat syvällisen ymmärryksen kehittymisenä, kunnianhimon tunteena sekä luottamuksena väitöskirjan valmistumiseen.

Syvällisen ymmärryksen kehittymistä tohtoriopiskelijat kuvasivat oman ajattelun muutoksen kautta, jonka he usein kokivat tutkimukseen motivoivana tekijänä. Osa tohtoriopiskelijoista kuvasi kasvaneensa tutkimuksen tekoon muun muassa ymmärtämällä asioiden välisiä yhteyksiä uudella tavalla tai he huomasivat ajattelevansa asioita oman

tutkimuksensa kautta. Seuraavassa aineistolainauksessa tohtoriopiskelija muistelee kulunutta väitöskirjaprosessiaan ja pohtii sen tuomaa muutosta omaan ajattelutapaan:

*”...siinä vaiheessa ku sä oot jo vähän pidemmälle edenny ni sul on niinku, niit omia ajatuksia ja sä ymmärrät, asioita, ja, kaikkia, on hie, on niinku aika helppo, tehä niitä, sun asemassa niin, tehtäviä asioita, niinku niit experimenttejä tai kirjottaa et se on niinku jo suht, helppoo ainaki siin loppuvaiheessa, mutta silti sulla ei oo ihan täyttä vastuuta siitä, [...] mä oon niinku tämmönen, jonkun sortin vähän ohjaaja-asemassa jo niin joskus tuntuu silt et miks mun pitää, päättää tää juttu, kun siihen vielä, vielä puoli vuotta sitten mä sain niinku kysyä viel sen tarkastuksen et täähän on niinku tää juttu, et tietysti se oli niinku se, see semmonen, öö, sen, osaamisen kehittyminen, mutta ei, mutta ei vielä ihan niinkun sata prosenttinen, vastuu siitä mitä on, tehny et se oli semmonen mukava fiilis nyt sen mä huomaan niinku nyt, kun mä katon, niinku taakse päin mä en ehkä tajuais sitä, ellen mä ois niinku nyt, tässä asemassa, tällä hetkellä. ” (Juulia)*

Tohtoriopiskelijoiden kompetenssin kokemus hyvinvointikokemuksien lähteenä näkyi myös pystyvyyden tunteena, uteliaisuuden tyydyttämisenä, onnistumisen kokemuksina ja löytämisen ilona. Osa tohtoriopiskelijoista korosti oma-aloitteisuuden merkitystä esimerkiksi motivaation syntymisessä. Joillakin tohtoriopiskelijoilla oli vahvaa kunnianhimon tunnetta ja näyttämisen halua, kuten seuraava sitaatti osoittaa:

*”No, sanotaanko nyt näin että, mulla on kunnianhimoa, tehdä se, tehdä se et jos, niinkun, et se on joku semmonen että niinku, on ku, no ei, ei sitä nyt tässä voi tittelinperään hakemista mut se on semmonen et mä, niinkun haluan suorittaa sen et se että, mul on semmonen fiilis että, et mulle tarjotaan, projektia, jollon uskotaan siihen et mä pystyn siihen, ja mä haluan näyttää et mä oikeesti pystyn siihen...” (Vilma)*

Näiden lisäksi opiskelijat kokivat luottamusta siitä, että väitöskirjaprosessissa tulee vielä mielenkiintoisia asioita eteen ja väitöskirja valmistuu tuloksien laadusta riippumatta. Tohtoriopiskelijoille syntyi positiivisia kokemuksia löytämisen ilosta ja he kuvasivat myös tunnetta tutkimuksen etenemisestä positiivisena kokemuksena. Positiivisten kokemusten ja huippuhetkien koettiin auttavan väitöskirjatyöskentelyn arjessa, ja eräs tohtoriopiskelijoista kertoikin palaavansa positiivisiin kokemuksiin silloin kun työskentely tuntuu hankalalta:

*”...Aina positiiviset kokemukset niin tottakai niihin niinku silleen palaa, että just sen rutiininkin ehkä niinku...se on helpompi kestää, kun ajattelee, että niinku oonhan mä niinku löytänyt jo jotain ja kylhän niinku aina tulee jotain innostaviakin juttuja eteen että...”*

(Katri)

Tohtoriopiskelijoiden kompetenssin kokemus rakentui eniten tutkimustoiminnan kontekstissa ( $f = 13$ ). Ymmärryksen koettiin syvenevän silloin kun he lukivat monipuolisesti tieteellistä kirjallisuutta, koska kirjallisuuden kautta he pystyivät katsomaan mallia omien tekstien kirjoittamiseen. Tohtoriopiskelijat kokivat lukemisen lisäksi myös käytännön työn helpottavan ymmärryksen syventymistä sekä kirjoitusprosessia. Käytännön työn koettiin olevan positiivista vaihtelua aivoponnistelua vaativalle kirjoitusprosessille. Seuraavassa aineistolainauksessa tulee kuvaavasti esiin käytännön työn merkitys ymmärryksen syventäjänä:

*” ... mul on ehkä seki että, et jos mul on nimi jossain jutussa, niin, must se on niinku, mä en halua aatella et mä oon vaan kirjottanu sen vaan must se että mä oon niinku ite ollu mukana tekemäs niitä töitä, se on tosi tärkeetä... Ihan, siis et ei tartte, kirjottaa jotain materials- ja methods -osuutta nii et, nii et, ei tartte mennä kysely silt labrahenkilökunnalta nii et ”mikä puskurii te käytätte tässä että?”, vaan et niinku, ite tietää että, et miten ne on tehty. Ni se auttaa niinku ymmärtämään, ” (Anni)*

Kompetenssin kokemus ilmeni tiedeyhteisön kontekstissa selkeästi tutkimustoiminnan kontekstia harvemmin ( $f = 3$ ). Tohtoriopiskelijat kuvasivat kompetenssin kokemusta sellaisissa tilanteissa, joissa opiskelijat olivat aktiivisesti toimijana tiedeyhteisössä. Tohtoriopiskelijat sijoittivat nämä kokemukset sellaisiin tilanteisiin, joissa he kokivat saavansa pieniä palkintoja ryhmässä, konferenssimatkat ja artikkelin hyväksyminen koettiin huippuhetkenä tai väitöskirjatilaisuuksien kuunteleminen toimi motivaation lähteenä. Seuraavassa sitaatissa opiskelija kuvaa kompetenssin tunteen syntymistä silloin kun hän kuunteli muiden väitöstilaisuuksia:

*”...Ehkä nyt vois sanoo että joskus alkuaikoina kun kävi ensimmäistä kertaa jonkun muitten siis meidän ryhmäläisten vaikka väitöstilaisuuksissa niin siinä tuli aika semmonen niinku jotenkin, että vau, että tällasta se on, että ehkä jonain päivänä mä oon tuolla ja vähän niinku pläräs niitä väitöskirjoja ja se ehkä niinku on antanut sellasta jotenkin käsitystä siitä, että mihin se niinku johtaa. [...] On se selkeesti yks semmonen, mikä*

*motivoi, että niinku kuvittelee, että okei sitten kun mä oon tuolla niin mitäköhän juttuja mulla siinä on ja mitähän mä sitten niinku puhun ja niinku jotenkin sitä että, kyllä se on jotenkin sellanen aika tärkeä juttu mun mielestä, että pääsee näkemään niitä. ” (Katri)*

Kompetenssin kokemus rakentui vain harvoin ohjaamisen kontekstissa ( $f = 2$ ). Tohtoriopiskelijat toivat esiin keskusteleavan ohjaussuhteen merkityksen oman ajattelun kehittäjänä. Tämän lisäksi tohtoriopiskelijat näkivät rakentavan palautteen ja kannustuksen merkityksen itsevarmuuden syntymisessä, kuten seuraava aineistolainaus osoittaa:

*”No mä luulen että, öö, silloin kun, palaute on rakentavaa, niin se on semmonen mikä sitten, mikä sitten niinkun, antaa sitä itsevarmuutta et ”okeeei, tää oli ihan hyvä, mut vaatii että tätä, niinkun, et tähän rakennetaan vähän lisää ja vähän muutetaan tosta ja tosta” et monesti se et jos pelkästään sanotaan et ”joo et sä, täst näkee et sä oot yrittäny” ni se on, se on niinku parempi, ku se että, ajatellaan näin että oikeestaan aika paska.” (Vilma)*

Kurssien ( $f = 1$ ) kontekstissa tohtoriopiskelijat kuvasivat huomanneensa konkreettisesti oman ajattelunsa muutoksen tohtorikoulutukseen sisältyvillä luennoilla:

*”[...] no mä huomaan sen ehkä koulussa, tai, meille opetetaan asioita, ni aika monet on niinku ehkä semmosii, enemmän ulkoo-oppijoita. mun tekis aina mieli, kaikkien luentojen päätteeks niinku kysyy et, et, nää niinku näist jostain niinku uusimmista, et mitä täst nyt löydetty ja, tai, se on kuitenkin, kaikki, hoidothan koko ajan kehitty, mun tekis ehkä mieli kysyy että, kysyy kysyy viel niist uusimmista jutuista. [...] Tavallaan mä ajattelen ehkä niitä asioita sen tutkimuksen, mä aattelen monia asioita sen mun tutkimuksen kautta. Ja, se ei ollu niinku, mä en ajatellu niin vielä, muutama vuos sitte.” (Anni)*

Taloudellisen tuen ( $f = 1$ ) kontekstissa opiskelija kertoo apurahojen ja muiden uskon merkityksen tutkimukseen motivoivana tekijänä, vaikka tutkimuksen tulokset itsessään eivät vielä ole olleet merkittäviä:

*”mitä nyt täs viime aikoina on tapahtunu on on se et mä oon sitte, sitte saanu, tässä, semmosilt yksityisilt säätiöiltä, apurahoja [...]ei oo löytyny viel se mitä etitään niin se on niinku, motivoinu myös, hirveesti et tuntuu et, et joku kumminki uskoo et täs ois*

*potentiaalia ja et tää on, huippututkimusta ja, ja se on myös niinku, kannustanu sitte panostamaan siihen, tutkimustyöhön että, et on saanu edes jotain, palkintoa sitte” (Maija)*

## **6.2 Kuulumisen kokemus ja kontekstit**

Tohtoriopiskelijat kuvasivat hyvinvointikokemuksissaan usein kuulumisen kokemusta ( $f=20$ ). Kuulumisen kategoriaan kuuluvat analyysiyksiköt olivat neljästä kategoriasta kaikkein pisimpiä ja ne sisälsivät tarkkoja kuvauksia kuulumisen kokemuksista erilaisissa hyvinvointikokemuksia tuottavissa tilanteissa. Tohtoriopiskelijoiden kuulumisen kokemus ilmeni silloin, kun he kokivat olevansa aktiivisesti osallisena kanssakäymiseen muiden tiedeyhteisöön kuuluvien ihmisten kanssa. Tutkittavien kuulumisen kokemus oli tunnetta siitä, että muut kuuntelevat heidän ideoitaan tai tutkittavilla oli mahdollisuus jakaa sekä positiivisia että negatiivisia tunteita ja kokemuksia muiden ihmisten kanssa.

Tohtoriopiskelijat toivat esiin kuulumisen kokemuksia eniten tiedeyhteisön kontekstissa ( $f=9$ ). Tohtoriopiskelijat kokivat kuulumisen tunnetta tiedeyhteisön kontekstissa silloin, kun he toimivat tiedeyhteisössä aktiivisessa roolissa. Tutkittavat toivat paljon esiin mahdollisuuksia nähdä erilaisia akateemisia yhteisöjä esimerkiksi työryhmien, ulkomaanmatkojen tai konferenssimatkojen parissa. Usein tohtoriopiskelijat kuvasivat näiden kokemusten olevan antoisinta ja parasta väitöskirjatyöskentelyssä, koska näiden kokemusten avulla pääsi muun muassa tutustumaan uusiin ja erilaisiin ihmisiin. Onnistuneen työryhmän valinta nousi korostuneesti esiin tohtoriopiskelijoiden puheessa. Jotkut tutkittavat kokivat ryhmien moniammatillisen osaamisen tärkeänä, koska silloin voi käydä kysymässä muilta apua eikä kaikkea tarvitse tehdä alusta alkaen itse. Useat tohtoriopiskelijat kokivat, että työryhmä on merkityksellinen tekijä koko väitöskirjaprosessin kannalta, mikä käy ilmi seuraavassa aineisto-otteesta:

*”Ja niinku se, että kannattaa tosiaan se ryhmä valita aika hyvin, että mulla on käynny silleen hyvä tuuri, että mä oon päässy tosi hyvään ryhmään, missä on tosi mukavaa olla töissä ja näin ja niinku väitellään nopeesti tai hyvällä aikataululla mutta oon sitten kuulu, että on vähän huonompiakin...et on ikäviä ohjaajia ja niinku kestää tosi kauan ja asiat ei*

*toimi. Niin ehkä se on siis ainakin täällä lääketieteellisessä se tutkimusryhmän on todella niinku mun mielestä se ehkä tärkein asia, mikä niinku...minkä perusteella sitten se...mistä kaikki riippuu.” (Katri)*

Tohtoriopiskelijat kokivat myös konferenssimatkat mieluisiksi ja positiivisiksi kokemuksiksi, koska niiden kautta pääsee näkemään mitä muut tutkijat tekevät muualla:

*”[...] Mun mielestä se (=konferenssimatkat) on tosi kivaa, koska sit pääsee tapaamaan mahdollisia kollegoita ja sit pääsee..pääsee kuulemaan mitä muut ihmiset on tekemässä.. Koska täällä et oikeestaan.. siis on meillä yhdessä näitä sessioita, mutta ei täällä pääse oikeestaan kuulemaan mitä ihmiset tekee muualla. ” (Heli)*

Kuulumisen kokemukset tiedeyhteisön kontekstissa näkyivät edellä mainittujen tekijöiden lisäksi silloin, kun uusia tohtoriopiskelijoita perehdytettiin mentoriopiskelijoiden avulla tai tohtoriopiskelijat pääsivät itse ohjaajan asemaan. Jotkut tutkittavat kokivat kuulumisen kokemusta tiedeyhteisön kontekstissa myös silloin, kun he pääsivät työskentelemään kehittävässä työympäristössä esimerkiksi pidemmällä olevien väitöskirjatyöntekijöiden kanssa.

Tohtoriopiskelijoiden kuulumisen kokemusta rakentui jonkin verran vertaistuen kontekstissa ( $f = 6$ ). Vertaistukea he kokivat saavansa muilta väitöskirjatyöntekijöiltä. Tutkittavat kokivat, että he voivat kysyä muilta väitöskirjatyöntekijöiltä tyhmältä tuntuvia kysymyksiä ja he voivat keskustella ystävinä muistakin asioista kuin tieteestä. Tohtoriopiskelijat pystyivät purkamaan mieltä painavia asioita muille väitöskirjatyöntekijöille ja osa heistä toi esiin vastuun jakautumisen tärkeyden. Seuraavassa aineistolainauksessa eräs tohtoriopiskelija kuvaa erityisesti samassa huoneessa työskentelevien väitöskirjatyöntekijöiden merkitystä omassa väitöskirjaprosessissaan:

*”..Just kaikist, tärkeimmäks jotenkin, loppujen lopuks muodostu sit, ne ihmiset, jotka oli siin samas huonees ku mä kirjoitin siis sitä yhteenvedo että jotenki semmonen että, sä voit niinku kysyä ihan niinkun, et niit väik, sun väitöskirjatyöntekijäkollegoilta sä voit kysyä ihan mitä tahansa tyhmää [...] tieteellistä asiaa ja et se oli niinku tosi kiva ja just sitte tosiaan nää huonekaverit tän, kirjoitusprosessin aikana ehkä niinku oli, jotenkin, jostain syystä niinku kaikist mun mielest niinkun, voimakkain semmonen niinku, en mä tiiä, jotenki*

*semmonen niinku, läheisyys sitte heijän kanssa se kirjoitusprosessi oli ehkä sit semmmonen, mikä niinkun, semmonen, yks jakso, et ketä oli niinku siinä mukana niin, tuntu tosi läheisiltä ja niinku sai tukee heiltä. [...] on se silti niinkun, tärkeätä että on semmoset hyvät suhteet, niihin, niihin väitöskirja, kavereihin että, on juttuseuraa vaikka ihan niinku, mistä vaan muustakin kuin, siitä tieteestä... ” (Juulia)*

Tohtoriopiskelijoiden kuulumisen kokemus rakentui myös ohjauksen kontekstissa ( $f=5$ ). Tohtoriopiskelijat kokivat tärkeäksi, että ohjaajat ovat ymmärtäväisiä ja että heidät otetaan tutkimuksen teossa huomioon muidenkin asioiden kuin konkreettisten tuloksien kannalta. Osa tutkittavista koki pääsevänsä mukaan projektiin hyvän ohjaussuhteen kautta, koska heidän ajatuksiaan ja ideoitaan arvostettiin. He kertoivat, että ohjaajien tulee ymmärtää heidän elämäntilannettaan esimerkiksi opintojen suhteen. Myös ohjaajien antamat kehotukset koettiin positiivisena tekijänä. Hyvässä ohjaussuhteessa tutkittavat pystyivät keskustelemaan ohjaajien kanssa muistakin asioista kuin tutkimuksen teosta. Tutkittavat kuvasivat hyvän ohjaussuhteen olevan laadultaan rakentavaa keskustelua, joiden yhteydessä voidaan ratkoa yhdessä ongelmia ja ohjaajilta uskaltaa kysyä itsestä tyhmältä tuntuvia kysymyksiä. Seuraava aineistositaatti kiteyttää kokonaisvaltaisen kattavasti tohtoriopiskelijoiden tuomia näkökulmia hyvään ja rakentavaan ohjaussuhteeseen:

*”No, mun mielest mä oon saanu hyvää ohjausta että semmosta, missä on mun mielest otettu niinkun mut, semmosena tavallaan, ihan ihmisen huomioon mikä on mun mielest ollu ihan, hirveen tärkeätä että, ei vaan ajatella sitä, tieteellist projektia vaan myös niitä o-omia, tai, väitöskirjatyöntekijän niinkun, tilannetta [...] ja muutenki sitä et kuinka paljon, on töitä, ja, sit voi aina niinkun, sanoo suoraan jos, jos tarvii apua ja niinkun, ja muutenkin keskustella, välil joistain muistakin asioista ku vaan siit tutkimuksesta että, se on mun mielest ollu tärkeätä mutta, myös niinku semmosta ohjausta just et voi aina mennä, aina mennä kysymään ja, pyytämään apua ja sitte niinkun, keskustella myös niinku ihan, silleen, [...] että, myös, väitöskirjatyöntekijän niinkun, ajatuksia ja, ideoita niinku, kuunnellaan ja toteutetaan ja otetaan huomioon et se ei oo ehkä sitte, ihan niin semmosta, et jos, et pomo sanoo vaan et mitä, mitä tehään vaan mietitään yhdessä ja, pidetään semmosia aivoriihiä ja neuvotteluja ja semmosia niin, tietysti siinä sitte, pääsee tosi kivasti mukaan siihen, projektiin et näin.” (Maija)*

## 6.3 Autonomian kokemus ja kontekstit

Tohtoriopiskelijat kuvasivat hyvinvointipuheessaan jonkin verran autonomiaan liittyviä kokemuksia ( $f = 15$ ). Pääsääntöisesti autonomian kokemukset vaihtelivat kiinnostavasta ja mielekkästä toiminnasta aikataulujen joustavuuteen sekä vapauden tunteeseen.

Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointipuheessa autonomian kokemus korostui kiinnostavan ja mielekkään toiminnan mahdollisuuden merkityksenä. Tohtoriopiskelijoiden puheessa tämä näkyi myös innostuksen tunteena ja he korostivat sitä, että he saavat toteuttaa itselleen mielekästä toimintaa heille sopivin keinoin ja heille sopivassa aikataulussa. Osa tohtoriopiskelijoista kertoi väitöskirjaprosessin tuntuneen luonnolliselta jatkumolta perusopintojen jälkeen, minkä seurauksena he päätyivät tekemään väitöskirjaa. Osalla kiinnostuminen tutkimuksen tekoon syntyi silloin kun heitä pyydettiin mukaan projektiin, kun taas joillakin kiinnostus syveni vähitellen tutkimuksen edetessä. Jotkut opiskelijat kertoivat mielenkiintoisen tutkimusaiheen motivoivan jatkamaan väitöskirjaprosessia. Seuraavassa sitaatissa tohtoriopiskelija kertoo päätymisestään väitöskirjatyöskentelyyn:

*”No, se, tapahtu oikeestaan niin että, että mä hain ensin, kesätöihin, tähän meidän tutkimusryhmään ja, tein siellä semmosen, syventävän tutkielman joka kuuluu noihin, lääkiksen opintoihin ja sitte, sitten, multa kysyttiin että kiinnostasko mua, jatkaa ja, esiteltiin sitte semmonen, projekti mihin olis mahdollista päästä ja se, vaikutti sitten niin mielenkiintoselta että, päätin, jäädä tekee siit väitöskirjaa sitte.” (Vilma)*

Tohtoriopiskelijoiden autonomian kokemus rakentui eniten tutkimustoiminnan kontekstissa ( $f = 14$ ). Tohtoriopiskelijat kuvasivat intoa ja mielenkiintoa hyvinvointia tuottavina kokemuksina silloin kun heillä oli mahdollisuus olla asiantuntija spesifillä tieteenalalla, heillä oli mahdollisuus tutkia aitoja potilaita tai he saivat tehdä tutkimukseen liittyviä asioita itse. Nämä tekijät nähtiin mielekkään toiminnan mahdollistajana kuten seuraavasta esimerkistä käy ilmi:

*” Et se on niinku mielekästä tutkia sitä, sitä aihetta mikä mulla on ja, just se että saa niinku, saa itse tehdä... Ja sit tietysti lukea niitä taustoja, ja, se et saa niinku sem- tai se on mulle myös semmonen niinku kiinnekohta, ihan se niinku tutkimus ja kliininen työ, et on*



*niinku aidot potilaat ja, [naurahtaa] tää nyt kuulostaa vähän tämmöselt, mä en niinku ehkä saa puettuu sitä sanoiks mutta, tavallaan se mielekkyys siinä.” (Anni)*

Monet opiskelijat kuvasivatkin lääketieteen alalla olevan tarjolla paljon mielenkiintoisia osa-alueita ja mahdollisuuksia, minkä he näkivät positiivisena tekijänä. Osa heistä korostikin työskentelyn tapahtuvan oman mielenkiinnon eikä tuloksien ehdoilla. Seuraava haastattelusitaatti on kuvaava esimerkki tuloksista riippumattoman henkilökohtaisen kiinnostuksen merkityksestä hyvinvointikokemuksia tuottavana tilanteena:

*”... vaikka, väitöskirja oliski sitte täynnä negatiivisia tuloksia niin on paljon kaikenlaista mielenkiintosta tarjolla et tavallaan oma, tulevaisuus ei oo sit kumminkaan, hirveesti riippuvainen siitä että mitä siit väitöskirjasta tulee. Enemmän sitä tekee sitte sen, mielenkiinnon takia ja tietysti, sitte, senki, takia et opintojen ohella täytyy jotain työtäki tehdä niin, joka tapauksessa että, että se tulos ei välttämät sitten, oo se ainoa tärkeä asia tossa väitöskirjaprojektissa vaan se.” (Maija)*

Jotkut tohtoriopiskelijat kertoivat oman aiheen saamisen olevan tärkeä autonomian kokemuksen syntymisessä. Eräs opiskelija koki oman projektin selviämisen konkreettisena innostuksen herättäjänä kuten seuraavasta aineistolainauksesta käy ilmi:

*” No ekaks kun mä alotin niin ne kaks ekaa viikkoa olin tosi innoissani, mä vaan istuin mun huoneessa ja luin tosta aiheesta artikkeleita.. No sitten tuli vähän sellanen turhautunut fiilis sen jälkeen, koska mulla ei ollut omaa projektia enkä sit tiennyt et miten kaikki tulee niinku menemään, et kuka antaa mulle sen projektin ja meneeks kaikki hyvin. No sit kun sain sen projektin ni se oli ihan paras juttu, koska sit mä tiesin sen...että se tulee olemaan jotain, jotain todella hienoo. Ja olin niin innoissani, sen jälkeen on ollut tosi kiva työskennellä.” (Heli)*

Mielekkään ja mielenkiintoisen toiminnan lisäksi tutkimustoiminnan kontekstiin sisältyi sellaisia autonomian pääkategoriaan kuuluvia sitaatteja, joissa tohtoriopiskelijat toivat esiin omaa päätäntävaltaansa tutkimuksen etenemisestä ja siihen liittyvistä asioista sekä mahdollisuuden työskennellä itselle sopivassa aikataulussa. Mahdollisuus vaikuttaa itse oman työnsä etenemiseen ja omaan työskentelytahtiin tulee esiin muun muassa kahdessa seuraavassa otteessa:

*“...Sanoisin, et sellanen vapaus ja joustava tunne, että voit päättää itse millon teet mitäkin ja mitä haluat tehdä sekä minkä suunnan haluat valita.” (Heli)*

*..”Mitäs mä sanoisin, no, jotenkin sellanen, siis tos tutkimukses on se oma niinku mukava puolensa et voi tehdä sitä niinkun, ikään kuin sillä tavalla omaan tahtiin ja se on semmosta-semmosta vapaata..” (Juulia)*

Aikataulujen joustavuuden ansiosta tohtoriopiskelijoilla oli mahdollisuus vaikuttaa jonkin verran omiin työaikoihinsa sekä he itse pystyivät konkreettisesti vaikuttamaan mitä ja miten he työskentelivät milloinkin, esimerkiksi he saivat vaikuttaa siihen milloin he tekevät laboratoriotyöskentelyä ja milloin kirjoitustyötä. Osa tutkittavista kertoi vapauden tunteen syntyvän omien ideoiden kautta ja itsenäisen työotteen kautta, kuten seuraava tohtoriopiskelija kuvaa:

*”... No se on aika niinku sellasta...työaikoja ja tällasia nyt ehkä vähän voi, ei ehkä niin paljon tietysti kun joku ulkopuolinen vois ajatella, että kyllä se on se 8 tuntia niinku päivässä ja näin mutta...mut semmonen, että niinku aika paljon ite saa niinku ideoida niitä juttuja ja tavallaan siinä ei ole kauheasti ketään yleensä joka niinku vahtis, että mihin aikaan tekee mitäkin ja, että onko ahkera vai ei...et sellasta...et tavallaan sitä tekee vähän niinkun pääasiassa tietysti itselleen...” (Katri)*

Tohtoriopiskelijat kuvasivat autonomian kokemusta vain kerran kurssien kontekstissa ( $f=1$ ). Tohtoriopiskelija kertoi saavansa opintojen parissa mielekkäitä kokemuksia ja pystyvänsä vaikuttamaan itse sopivien kurssien valitsemiseen. Seuraavassa aineistolainauksessa tohtoriopiskelija kuvaa kattavasti opintojensa sisältöä sekä mahdollisuutta vaikuttaa itse niiden kokoamiseen:

*”...Meijän jatkokoulutus mites se nyt onkaan järjestetty, siis se että tota, me saadaan niinku just, omalla ty- tai niinku et työaikaan kuuluu se että käydään näistä, tarvittavilla luennoilla,jaa, niinku et mitkä nyt kiinnostaa ja katotaan relevanteiksi, ja tota, sitten, öö nää niinku ulkomaanmatkat on myös konferenssit, missä sit mennään esitteleen XXXXX tai, pidetään esitelmää ni ne on kans se mistä kertyy sitten, jatko-opintoja, mikä on kokemusta just, tietenkin, hyvinki mieluisaa kokemusta, ja tota, sitten on tiedekunta järjestää, erilaisii, koulutuksii missä sitten niinku et valitaan itse, et aika vapaat kädet siin kyllä on, mutta se*

*että, et se ei, ei tosiaan tarvii niinku omalla ajalla lähtee sitä suorittaa vaan se on sitte niinku tälleen, kuuluu työaikaan... (Vilma)*

## 6.4 Kontribuution kokemus ja kontekstit

Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointipuheessa tuli vain vähän esiin kontribuution kokemuksia ( $f = 9$ ). Kontribuution kokemus ilmeni mahdollisuutena löytää jotain uutta ja merkityksellistä tiedeyhteisön tai aitojen potilaiden kannalta. Kontribuution kokemus ilmeni myös silloin, kun joku muu tiedeyhteisön jäsen löysi jotain merkittävää.

Kontribuution kokemusta rakentui eniten tutkimustoiminnan kontekstissa ( $f = 5$ ). Monet tohtoriopiskelijat toivat esiin lääketieteen moninaiset mahdollisuudet muun muassa jatkotutkimuksen kannalta. Tutkittavat kokivat tärkeäksi mahdollisuuden ennaltaehkäistä ja parantaa sairauksia. Tutkittavat kokivat, että mielenkiinto tutkimukseen syntyy osittain löytämisen mahdollisuudesta ja tutkimuksen aidosta hyödyistä potilaille kuten esimerkiksi seuraava aineistolainaus kattavasti osoittaa:

*”No, nno... Tietysti, ehkä mul on niinku, jo ennen ku mä tulin niinku lääkikseenki ni jo lukiossa, olin niinku ihan kiinnostunu tälläsistä, ää, perin-, perinnöllisyyteen liittyvistä asioista niin, ja, sitten, sitte tää, aihe on sitte, liittyy, näihin samoihin, samoihin asioihin ja on semmonen lääketieteen osa-alue mikä, niinkun, kehittyy nopeesti ja mis on kauheen paljon niinkun, asioita löydettävänä ja, ja, kyl mun mielest se mielenkiintoinen on se et voi, löytää jotain, uu-uutta ja, ja siit voi olla sitte, hyötyä, niinkun, myös ihan, tavallisille ihmisille joskus että, jos sen pohjalta voidaan kehittää sitte jotain, lääkkeitä tai antaa jotain, ennaltaehkäistä, sairauksia tai tälläsiä niin kyllä, siit tekee niinku kiinnostavimman just se että, et ne, konkreettiset hyödyt mitä siitä sit, tutkimuksesta voi koitua niin monille ihmisille niin on sitte merkittäviä että, kyl se on varmasti se suurin.” (Maija)*

Kontribuution kokemusta ilmeni myös tiedeyhteisön kontekstissa ( $f = 4$ ). Tohtoriopiskelijat kuvasivat löytämisen mahdollisuutta yhdessä tiedeyhteisön jäsenten kanssa ja näiden tapahtumien tuomia positiivisia tunteita. Näitä kuvauksia tohtoriopiskelijat toivat esiin silloin, kun he löysivät työryhmän kanssa merkittäviä

löydöksiä tai työryhmässä tehtiin uusia kokeita löydösten saamiseksi kuten seuraava aineistolainaus osoittaa:

*”...Tai sit et ihan joku muu löytää jonkun niinku kollega löytää niinku jostain omasta projektistaan jonkun. Niin se on kans niinku tietysti sellanen niinku, hitsi kun ollaan ...kyllä me niinku...on tää mahtavaa, että me löydetään tällaisia uusia asioita...”* (Katri)

## **6.5 Yhteenveto hyvinvointikokemuksista ja konteksteista**

Tohtoriopiskelijat toivat hyvinvointipuheessaan yhtä paljon esiin kompetenssin ja kuulumisen kokemuksia. Kompetenssin kokemukset sijoittuivat selkeästi eniten tutkimustoiminnan kontekstiin, kun taas kuulumisen kokemus jakautui tasaisemmin tiedeyhteisön, ohjauksen ja vertaistuen kontekstien kesken. Sekä autonomian että kontribuution kokemusta ilmeni eniten tutkimustoiminnan konteksteissa. Autonomian kokemusta esiintyi kolmanneksi eniten pääkategorioista, ja kontribuution kokemusta selkeästi muita pääkategorian kokemuksia vähemmän. Yhteenveto tuloksista on esitetty taulukossa 1, jossa on ristiintaulukoitu hyvinvointikokemusten kategorioiden sekä niiden kontekstien jakautuminen.

Taulukko 1. Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten ja kontekstien jakautuminen frekvensseinä (kokemuskeskeinen lähestymistapa).

|                     | <b>Konteksti</b>  |               |          |              |          |                     | <b>Yhteensä</b> |
|---------------------|-------------------|---------------|----------|--------------|----------|---------------------|-----------------|
| <b>Pääkategoria</b> | Tutkimus-toiminta | Tiede-yhteisö | Ohjaus   | Vertais-tuki | Kurssit  | Taloudel-linen tuki |                 |
| Kompetenssi         | 13                | 3             | 2        | 0            | 1        | 1                   | 20              |
| Kuuluminen          | 0                 | 9             | 5        | 6            | 0        | 0                   | 20              |
| Autonomia           | 14                | 0             | 0        | 0            | 1        | 0                   | 15              |
| Kontribuutio        | 5                 | 4             | 0        | 0            | 0        | 0                   | 9               |
| <b>Yhteensä</b>     | <b>32</b>         | <b>16</b>     | <b>7</b> | <b>6</b>     | <b>2</b> | <b>1</b>            | <b>64</b>       |

## 6.6 Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset yksilötasolla

Tarkastelin tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia sekä niiden konteksteja myös yksilötasolla. Seuraavaksi esittelen tulokset jokaisen tohtoriopiskelijan hyvinvointikokemuksista erikseen, minkä jälkeen tämän luvun lopussa (sivulla 52) esitän yhteenvedotaulukon jokaisen tohtoriopiskelijan hyvinvointikokemuksista ja niiden konteksteista (Taulukko 2).

Yksilötasolla hyvinvointikokemukset ja niiden kontekstit vaihtelivat tohtoriopiskelijoiden kesken. Osa tohtoriopiskelijoista toi esiin paljon hyvinvointikokemuksia, kun taas joillakin tohtoriopiskelijoilla oli vain muutama hyvinvointikokemus. Joidenkin opiskelijoiden hyvinvointikokemukset olivat samassa linjassa kokemuslähtöisen lähestymistavan

tuloksien kanssa, mutta osa tohtoriopiskelijoista painotti selkeästi tiettyä kategoriaa tai kontekstia.

*Anni* oli väitöskirjaprosessissaan alkuvaiheessa ja hänellä oli kaikista opiskelijoista hyvinvointikokemuksia ( $f = 20$ ) selkeästi eniten, noin 31 % kaikista analyysiyksiköistä ( $N = 64$ ). Hänen hyvinvointikokemuksensa jakautuivat suhteellisen tasaisesti eri pääkategorioiden kesken. Kompetenssin ja kuulumisen pääkategorioihin sijoittui molempiin kuusi analyysiyksikköä, autonomian kokemukseen viisi ja kontribuution kokemukseen kolme analyysiyksikköä. Hänen hyvinvointikokemuksensa sijoittuivat selkeästi eniten tutkimustoiminnan ( $f = 10$ ) kontekstiin. Tämän lisäksi hyvinvointikokemukset ilmenivät tiedeyhteisön ( $f = 4$ ), ohjauksen ( $f = 3$ ), vertaistuen ( $f = 2$ ) ja kurssien ( $f = 1$ ) konteksteissa. Nämä tulokset poikkeavat kokemuslähtöisen tarkastelun tuloksista, koska Annin tulokset eivät painottuneet selkeästi tiettyihin pääkategorioihin tai konteksteihin.

*Maija* oli suunnilleen puolivälissä väitöskirjaprosessiaan ja hänellä oli hyvinvointikokemuksia ( $f = 12$ ) noin 19 % kaikista analyysiyksiköistä. Hän painotti hyvinvointikokemuksista puhuessaan autonomian ( $f = 5$ ), kuulumisen ( $f = 3$ ) ja kontribuution ( $f = 3$ ) kokemuksia. Kompetenssin kokemukseen sijoittuvan hyvinvointikokemuksen hän mainitsi vain kerran ( $f = 1$ ). Hänen hyvinvointikokemuksensa ilmenivät selkeästi eniten tutkimustoiminnan kontekstissa ( $f = 7$ ). Hyvinvointikokemuksia ilmeni myös ohjauksen ( $f = 2$ ) kontekstissa, minkä lisäksi tiedeyhteisön, vertaistuen ja taloudellisen tuen konteksteihin sijoittui kaikkiin yksi hyvinvointikokemus. Maijan tulokset poikkeavat kokemuslähtöisen lähestymistavan tuloksista, koska hänellä kontribuution kokemusta oli verrattain enemmän ja kompetenssin kokemusta vähemmän kuin kokemuslähtöisen lähestymistavan tuloksissa.

*Vilma* oli väitöskirjaprosessissaan loppusuoralla ja hänellä oli hyvinvointikokemuksia ( $f = 10$ ) noin 16 % kaikista analyysiyksiköistä. Hän painotti hyvinvointikokemuksista puhuessaan kompetenssin ( $f = 5$ ) ja kuulumisen ( $f = 3$ ) kokemusta, ja hän mainitsi vain kerran autonomiaan ja kontribuutioon sijoittuvia hyvinvointikokemuksia. Hänen hyvinvointikokemuksensa sijoittuivat eniten tutkimustoiminnan ( $f = 4$ ) ja tiedeyhteisön ( $f = 3$ ) konteksteihin. Tämän lisäksi hänen hyvinvointikokemuksensa ilmenivät kerran ohjauksen ( $f = 1$ ), vertaistuen ( $f = 1$ ) ja kurssien ( $f = 1$ ) konteksteissa. Nämä tulokset ovat

samankaltaisia kuin kokemuslähtöisesti tarkasteltuina, koska myös kokemustasolla kompetenssin ja kuulumisen kokemukset sekä tutkimustoiminnan ja tiedeyhteisön kontekstit painottuivat eniten.

*Katri* oli väitöskirjaprosessissaan alkuvaiheessa ja hänellä oli hyvinvointikokemuksia ( $f=9$ ) noin 14,1 % kaikista analyysiyksiköistä. Hän painotti hyvinvointikokemuksista puhuessaan kompetenssin kokemusta ( $f=4$ ), ja toiseksi eniten hän mainitsi kuulumisen ( $f=2$ ) sekä kontribuution ( $f=2$ ) pääkategoriaan sijoittuvia kokemuksia. Autonomian kokemuksen hän mainitsi vain kerran. Hänen hyvinvointikokemuksissaan painottui tutkimustoiminnan konteksti ( $f=5$ ). Loput hyvinvointikokemukset sijoittuivat tiedeyhteisön ( $f=3$ ) sekä vertaistuen kontekstiin ( $f=1$ ). Katrin hyvinvointikokemusten tulokset eroavat hieman kokemuslähtöisen tarkastelutavan tuloksista, sillä hänellä kompetenssin kokemusta oli enemmän kuin kuulumisen kokemusta, mutta kontekstien tulokset ovat samankaltaisia.

*Heli* oli väitöskirjaprosessissaan alkuvaiheessa ja hänellä oli hyvinvointikokemuksia ( $f=9$ ) noin 14 % kaikista analyysiyksiköistä. Hänen hyvinvointikokemuksensa sijoittuivat selkeästi eniten kuulumisen pääkategoriaan ( $f=9$ ). Autonomian ( $f=2$ ) ja kompetenssin ( $f=2$ ) kokemuksia hän mainitsi molempia kaksi kertaa, mutta kontribuution ( $f=0$ ) kokemusta hän ei maininnut kertaakaan. Helin hyvinvointikokemukset ilmenivät eniten tiedeyhteisön kontekstissa ( $f=5$ ). Loput hyvinvointikokemukset sijoittuivat tutkimustoiminnan ( $f=3$ ) ja ohjauksen ( $f=1$ ) konteksteihin. Helin tulokset poikkeavat kokemuslähtöisen lähestymistavan tuloksista, koska yksi pääkategoria painottuu selkeästi eniten. Kontekstien tulokset puolestaan ovat samankaltaisia kuin kokemuslähtöisessä lähestymistavassa.

*Juulia* oli jo valmistunut tohtoriksi ja hänellä oli selkeästi muita tohtoriopiskelijoita vähemmän hyvinvointikokemuksia ( $f=4$ ), sillä niitä oli vain noin 6 % kaikista analyysiyksiköistä. Hänen hyvinvointikokemuksensa sijoittuivat kompetenssin ( $f=2$ ), kuulumisen ( $f=1$ ) sekä autonomian ( $f=1$ ) kokemuksiin. Kontribuution ( $f=0$ ) pääkategoriaan sijoittuvaa hyvinvointikokemusta hän ei maininnut kertaakaan. Hänen hyvinvointikokemuksensa painottuivat tutkimustoiminnan kontekstiin ( $f=3$ ) ja hän mainitsi kerran vertaistuen ( $f=1$ ) kontekstiin sijoitetun hyvinvointikokemuksen. Juulian hyvinvointikokemukset eroavat hieman kokemuslähtöisen lähestymistavan tuloksista, sillä

hänellä kuulumista ja autonomiaa oli yhtä paljon eikä mikään hänen hyvinvointikokemuksistaan sijoittunut tiedeyhteisön kontekstiin.

Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset sekä niiden kontekstit yksilötasolla vaihtelivat siis selkeästi eri opiskelijoiden kesken. Yksilötason lähestymistavan tarkastelussa en enää tarkastellut missä konteksteissa kunkin tohtoriopiskelijan hyvinvointikokemukset yksitellen rakentuvat, koska eri hyvinvointikokemusten ja kontekstien suhde kävi kattavasti ilmi jo kokemuslähtöisessä tarkastelussa. Taulukossa 2 on vedetty yhteen yksilötason tulokset ja taulukko on sivulla 52.



Taulukko 2. Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset ja niiden kontekstit frekvensseinä (yksilökeskeinen lähestymistapa).

|                           | Pääkategoriat |            |           |              | Analyysiyksiköt yhteensä | Kontekstit        |              |          |             |          |                    |
|---------------------------|---------------|------------|-----------|--------------|--------------------------|-------------------|--------------|----------|-------------|----------|--------------------|
|                           | Kompetenssi   | Kuuluminen | Autonomia | Kontribuutio |                          | Tutkimus-toiminta | Tiedeyhteisö | Ohjaus   | Vertaistuki | Kurssit  | Taloudellinen tuki |
| <b>Tohtori-opiskelija</b> |               |            |           |              |                          |                   |              |          |             |          |                    |
| Anni                      | 6             | 6          | 5         | 3            | 20                       | 10                | 4            | 3        | 2           | 1        | 0                  |
| Maija                     | 1             | 3          | 5         | 3            | 12                       | 7                 | 1            | 2        | 1           | 0        | 1                  |
| Vilma                     | 5             | 3          | 1         | 1            | 10                       | 4                 | 3            | 1        | 1           | 1        | 0                  |
| Katri                     | 4             | 2          | 1         | 2            | 9                        | 5                 | 3            | 0        | 1           | 0        | 0                  |
| Heli                      | 2             | 5          | 2         | 0            | 9                        | 3                 | 5            | 1        | 0           | 0        | 0                  |
| Juulia                    | 2             | 1          | 1         | 0            | 4                        | 3                 | 0            | 0        | 1           | 0        | 0                  |
| <b>Yhteensä</b>           | <b>20</b>     | <b>20</b>  | <b>15</b> | <b>9</b>     | <b>N = 64</b>            | <b>32</b>         | <b>16</b>    | <b>7</b> | <b>6</b>    | <b>2</b> | <b>1</b>           |

# 7 Pohdinta

## 7.1 Luotettavuustarkastelu

Tutkimuksien luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat eri tutkimusten kesken, vaikka tutkimuksissa pyritäänkin välttämään erilaisten virheiden syntymistä, joten luotettavuuden arvioiminen on tärkeää (Hirsjärvi et al., 2005). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnille ei ole yksiselitteisiä ohjeita. Kuitenkin tässä arvioinnissa on oleellista pohtia esimerkiksi käytetyn kirjallisuuden asianmukaisuutta, aineiston analyysiprosessin toteutusta sekä tutkimusraportin kirjoittamista. Koko laadullisen tutkimusprosessin luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi *uskottavuuden* (credibility), *varmuuden* (dependability), *vahvistettavuuden* (confirmability) ja *siirrettävyyden* (transferability) käsitteiden avulla (Eskola & Suoranta, 1998).

Tutkimuksen *uskottavuutta* tarkasteltaessa on arvioitava, vastaavatko tutkijan teorian ja analyysin käsitteet sekä hänen tulkintansa niistä tutkittavien käsityksiä (Eskola & Suoranta, 1998). Laadullisen tutkimuksen tutkimusraportti tulisi kirjoittaa mahdollisimman tarkasti kuvaamaan sitä, mitä tutkimuksessa on tehty, miten ja miksi eri ratkaisuihin on päädytty. Tarkalla raportoinnilla voidaan vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen (Eskola & Suoranta, 1998; Hirsjärvi et al., 2005). On siis oleellista, että tutkimuksen teoriassa on käytetty asianmukaista tutkimuskirjallisuutta sekä aineiston analyysiprosessi on raportoitu tarkasti ja kuvaavasti (Tuomi & Sarajärvi, 2009).

Tämä tutkimusprosessi aloitettiin aiempaan kirjallisuuteen perehtymällä, joka jatkui prosessin loppuun asti. Akateemisessa tutkimuksessa asianmukaisen tutkimuskirjallisuuden kriteerit ovat korkeatasoiset julkaisut, alkuperäiset lähdeviitteet sekä tutkimuskirjallisuuden tuoreus. Lisäksi tutkimuskirjallisuuden tulisi olla alle kymmenen vuotta vanhaa, poislukien tärkeät tutkimusalan klassikot ja alkuperäiset teokset (Tuomi & Sarajärvi, 2009). Olen tutkielmassa pyrkinyt käyttämään lähdekirjallisuutena mahdollisimman kattavasti sellaisia kansainvälisiä artikkeleita, jotka on julkaistu alan tieteellisesti korkeatasoisissa lehdissä tai artikkelikokoelmissa. Lähdeviittauksia tehdessäni pyrin tarkkuuteen lähteiden kanssa, koska on tärkeää kunnioittaa muiden tekemää tieteellistä työtä erottamalla heidän ideansa omista ajatuksistani.

Hyvinvointikokemusten tarkastelussa olen nojautunut aihepiirin klassikoihin kuten Decin ja Ryanin (1985) kompetenssin, kuulumisen ja autonomian kokemuksiin. Tätä teoriaa käytetään monen nykyaikaisen hyvinvointitutkimuksen perustana. Teoriaan olen lisännyt Ecclesin (2008) kontribuution kokemuksen, sillä viimeaikaisissa tohtoriopiskelijoiden kiinnostumista ja hyvinvointia käsittelevissä tutkimuksissa on löydetty kontribuution merkitys hyvinvointikokemusten rakentumiselle (ks. esim. Virtanen & Pyhältö, 2012; Vekkaila et al., 2012; Vekkaila, 2014). Olen pyrkinyt tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten rakentumisen tarkastelussa hyödyntämään mahdollisimman uusia tohtorikoulutustutkimukseen liittyviä julkaisuja. Tämän lisäksi pyrin myös valikoimaan sekä suomalaisia että kansainvälisiä julkaisuja. Erityistä huomiota kiinnitin kuitenkin sellaisiin julkaisuihin, jotka käsittelevät suomalaista tohtorikoulutusta tai lääketieteen alan tohtoriopiskelijoita. Pyrin siis syventymään mahdollisimman tarkasti kontekstiin. Sen lisäksi olen pyrkinyt pohtimaan luettua kirjallisuutta syvällisesti, jotta aihepiirin ymmärrys olisi mahdollisimman kattavaa. Syvällisellä ja kokonaisvaltaisella ymmärryksellä on mahdollista nähdä asiat monesta eri näkökulmasta ja sen ansiosta voi verrata aiemman kirjallisuuden julkaisuja toisiinsa. Olen siis pyrkinyt tarkastelemaan tutkittavaa ilmiötä kriittisesti ja pohtimaan, mitkä julkaisut ovat relevantteja tutkittavan ilmiön kannalta.

Kirjallisuuteen perehtymisen kanssa tein samanaikaisesti tutkimusaineiston laadullista sisällönanalyysiä. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan sisällönanalyysin haasteena ja rajoitteena on tutkimusaineiston rajaaminen vain tutkimusongelmien kannalta olennaiseen materiaaliin. Tässä tutkimuksessa lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia tarkasteltiin vain hyvinvointia tuottavien tekijöiden kautta, joten hyvinvointia vähentävät tekijät rajattiin pois. Kuitenkin myös pahoinvointikokemukset liittyvät olennaisesti hyvinvointitutkimukseen. Tässä tutkimuksessa nämä kokemukset jätettiin kuitenkin ulkopuolelle, koska muuten tutkimus olisi mennyt liian laajaksi pro gradu -tutkielmaan. Tämä tutkielma tehtiin myös tohtorikoulutuksen kehittämistarkoituksessa, joten halusin erityisesti tarkastella niitä tekijöitä, jotka kiinnittävät tohtoriopiskelijat väitöskirjaprosessiin ja tuottavat heille hyvinvointikokemuksia. Näin ollen pahoinvointia tuottavien tekijöiden poisjättäminen oli tämän pro gradu -tutkielman kannalta perusteltua. Toinen sisällönanalyysiin liittyvä haaste on myös aineiston rajaaminen, sillä aineiston rajaamisvaiheessa voi jäädä huomaamatta jotain tutkimusongelman kannalta oleellista materiaalia (Tuomi & Sarajärvi, 2009). Tämän tutkielman ohjaaja on ollut mukana aktiivisesti tukemassa aineiston analyysiprosessia,

joten olemme yhdessä pohtineet mitkä osat aineistosta ovat oleellisia tämän tutkielman tutkimusongelmien kannalta. On siis todennäköistä, että kaikki oleellinen materiaali on valikoitunut alkuperäisestä aineistosta mukaan.

Sisällönanalyysin eduiksi koin metodioppaiden (ks. esim. Tuomi & Sarajärvi, 2009) tarkkoja ohjeita eri analyysivaiheiden suorittamiseen. Näihin teoksiin oli turvallista nojautua aineiston analyysiprosessin aikana, sillä ne toivat selkeästi esiin eri analyysivaiheet ja mitä eri vaiheissa tulisi tehdä.

Aineiston analyysin luotettavuutta pohtiessa on oleellista ensiksi arvioida, miten olen tulkinut valmiiksi litteroitua aineistoa. Tutkittavista tiesin vain iän, tutkimusalan sekä missä vaiheessa he olivat väitöskirjaprosessiaan. Näin ollen en ole saanut haastattelutilanteessa vaikutteita tutkittavien puhetavasta, eleistä, ulkonäöstä tai iästä. En siis saanut tutkittavista kokonaiskuvaa olemuksen perusteella, joten mielikuva heistä muodostui ainoastaan litteroidun tekstin perusteella. Tutkittavista muodostuneeseen kokonaiskuvaan on kuitenkin voinut vaikuttaa henkilökohtaiset oletukseni, käsitykseni ja mielikuvani suomalaisesta tohtorikoulutuksesta.

Analyysi oli laadullinen monivaiheinen sisällönanalyysi, jossa aineistolähtöinen ja teorialähtöinen lähestymistapa vuorottelivat. Analyysin kolme ensimmäistä vaihetta tarkasteli tutkittavaa ilmiötä kokemuskeskeisestä lähestymistavasta (ks. esim. Vanthournout et al. 2013), jonka jälkeen neljännessä vaiheessa siirryttiin yksilökeskeiseen lähestymistapaan.

Analyysin ensimmäinen vaihe oli aineistolähtöinen sisällönanalyysi ja aloitin sen aineiston systemaattisella tarkastelulla. Tässä vaiheessa muodostin kriteerit hyvinvointipuheelle, alleviivasin aineistosta hyvinvointia kuvaavia tekstisegmenttejä, ja yhdestä hyvinvointia kuvaavasta tekstisegmentistä muodostui yksi analyysiyksikkö. Yksi haastattelu jäi kokonaan ulkopuolelle, sillä siitä ei löytynyt mitään kriteereitä täyttäviä hyvinvointia kuvaavia tekstisegmenttejä. Seuraava vaihe oli luonteeltaan teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Tässä vaiheessa nostin teorian pohjalta esiin neljä eri pääkategoriaa, joihin sijoitin analyysiyksiköt. Nämä pääkategoriat olivat kompetenssin, kuulumisen, autonomian ja kontribuution kokemukset. Kriteerit analyysiyksiköiden sijoittamiselle muodostuivat sen perusteella, miten ymmärsin ja tulkitsin aiempaa kirjallisuutta. Pyrin tutkimusraportin menetelmäosiossa kuvaamaan mahdollisimman kattavasti nämä kriteerit.

Kolmannessa analyysivaiheessa siirryin takaisin aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin, jolloin tarkoituksena oli tarkastella, millaisissa tilanteissa ja toiminnoissa eli konteksteissa nämä neljä kokemusta ilmenivät. Pyrin tämän tutkielman menetelmäosiossa kuvaamaan mahdollisimman tarkasti ne kriteerit, joiden perusteella sijoitin analyysiyksiköt kuuteen eri kontekstiin. Lopuksi vielä kvantifioin aineiston, minkä tarkoituksena oli helpottaa tuloksien hahmottamista, raportoimista ja verifiointia. Tämän jälkeen kokemuskokemuksista lähestymistavasta siirryin tarkastelemaan ilmiötä yksilötasolla. Tällä tarkastelulla halusin tuottaa uutta tietoa kokemusten jakautumisesta tohtoriopiskelijoiden kesken eli miten hyvinvointikokemukset ilmenivät yksittäisen opiskelijan kohdalla.

Olen pohtinut yhdessä tutkielman ohjaajan kanssa jokaista aineiston analyysiprosessin vaihetta eli kriteerit pääkategorioille ja konteksteille sekä raportointiin liittyviä kysymyksiä. Näiden tekijöiden perusteella totean, että tutkimusprosessia voidaan pitää uskottavana.

Tutkimuksen *varmuuden* kriteereitä pohtiessa käsitellään, mitkä tekijät ovat voineet vaikuttaa tutkimuksen tekoon ennustamattomasti (Eskola & Suoranta, 1998). Kuten totesin jo aiemmin, minulla oli käytössä valmiiksi litteroitu aineisto, joten on oleellista pohtia siihen liittyviä etuja ja rajoitteita. Antoisaksi valmiin aineiston käyttö osoittautui etenkin ajallisesti, sillä haastattelurungon suunnittelusta valmiiksi litteroituun aineistoon menisi paljon aikaa.

Valmiista aineistosta johtuen en ole ollut haastattelemassa tutkittavia tai muutenkaan tekemisissä heidän kanssaan. Haastattelurungon suunnittelemiseen oli osallistunut useampi tutkija ja sitä oltiin testattu useaan otteeseen (Stubb, 2012), joten haastattelurunko lienee luotettavasti suunniteltu. Myös tässä vaiheessa valmiin aineiston käyttö tuntui turvalliselta, koska haastattelurunko on tehty ja aineisto kerätty ammattitutkijoiden toimesta. Tämän ansiosta pystyin luottamaan siihen, että tutkimusaineistoa käsitelleet henkilöt ovat parhaansa mukaan noudattaneet tutkimuksen tekoon liittyviä eettisiä periaatteita. Eettisyyttä pohdin tarkemmin tämän tutkielman alaluvussa 7.2.

On siis huomioitava, että haastattelurunkoa ei ole suunniteltu tätä tutkimusta varten. Valmista aineistoa käytettäessä on tärkeää, että se kytketään omiin tutkimusongelmiin (Hirsjärvi et al., 2005). Käyttämässäni aineistossa oli kokonaisvaltaisesti kartoitettu tohtoriopiskelijoiden kokemuksia väitöskirjaprosessista, ja aineistosta löytyi paljon hyvinvointikokemuksia. Näin ollen käytetty aineisto oli mielestäni sopiva tämän

tutkielman tutkimusongelmien ratkaisemista varten. Kuitenkin on oleellista kysyä, onko valmis aineisto voinut vaikuttaa saamiini tuloksiin eli siihen, että tietyt pääkategoriat ja tietyt kontekstit korostuivat. On otettava myös huomioon, että tutkimusjoukko oli sukupuolen suhteen homogeeninen: kaikki tutkimukseen osallistuneet lääketieteen alan tohtoriopiskelijat olivat naisia.

Aineiston ollessa valmiiksi kerätty, en ole voinut vaikuttaa siihen kuinka monta lääketieteen alan tohtoriopiskelijaa on otettu mukaan tutkimukseen. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koon riittävyttä onkin vaikea arvioida ennalta (Eskola & Suoranta, 1998). Samalla haastattelurungolla on kerätty kokemuksia myös muiden tiedekuntien tohtoriopiskelijoilta. Valitsin lääketieteen alan tohtoriopiskelijat omaksi tutkimusjoukokseni, koska olin henkilökohtaisesti eniten kiinnostunut kyseisen tieteenalan tohtorikoulutuksesta. Näin ollen en voinut itse vaikuttaa tutkittavien määrään ilman, että olisin laajentanut tutkimusongelmia kattamaan myös muiden tieteenalojen tohtoriopiskelijoita. Analyysiprosessia tehdessäni kävi ilmi, että lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden haastatteluista löytyy paljon tutkimusongelmien kannalta oleellista materiaalia, lukuun ottamatta yhtä haastattelua. Tämän perusteella totesin, että muiden tieteenalan tohtoriopiskelijoiden haastatteluiden mukaan ottaminen tähän tutkielmaan ei ollut mielestäni tarpeellista. Koin siis itse tämän aineiston olevan informaatioarvoltaan tarpeeksi suuri tutkimusongelmien ratkaisemiseksi.

Aineisto oli kerätty vuosina 2007-2008 ja tämän tutkielman tekeminen aloitettiin vuonna 2014, joten aineisto oli vuosia vanha. Koin kuitenkin, että hyvinvointiin liittyvien tekijöiden tarkastelemiseen sopii tämä aineisto, koska tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten syntyminen vuorovaikutuksessa tiedeyhteisön kanssa tapahtuu luultavasti nykyäänkin samalla tavoin. Toisaalta tohtorikoulutus on muuttunut viime vuosina, mikä voi vaikuttaa tiedeyhteisön ulottuvuuksiin liittyviin tekijöihin. Kaikki tutkimuksen osanottajat tekivät väitöskirjaansa samaan tutkimusyhteisöön, joka kuului samaan suomalaiseen yliopistoon. Tutkimusjoukon tiedeyhteisöissä ei siis ollut variaatioita, ja tämä on voinut vaikuttaa tutkimustuloksiin.

Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi on olennaista pohtia muita tutkimuksen varmuuteen liittyviä tekijöitä kuten esimerkiksi haastattelun kulkua. Haastatteluissa tutkittavilta kysyttiin kysymyksiä heidän väitöskirjaprosessinsa kulusta sekä heidän omasta asemastaan siinä (Stubb, 2012). Tutkittavat olivat eri vaiheessa väitöskirjaprosessiaan, joten osa heistä

toi esiin jopa vuosia vanhoja asioita. Tutkittavien esiin tuomiin asioihin on saattanut vaikuttaa tutkittavien mieliala haastatteluhetkellä ja se, mitä he juuri sillä hetkellä väitöskirjaprosessistaan muistavat. On huomioitava, että tutkittavia haastateltiin vain kerran (Stubb, 2012). Toisaalta tämän tutkielman tutkimusongelmien kannalta toinen haastattelukierros ei olisi välttämättä tuonut lisäarvoa tutkimukselle, koska tarkoituksena oli kartoittaa tohtoriopiskelijoiden omia kokemuksia ja niitä löytyi paljon yhdestä haastattelukerrasta huolimatta.

Tutkimuksen *vahvistettavuudella* tarkoitetaan sitä, saavatko tulkinnot ja tulokset vahvistusta aiemmista samaa ilmiötä tarkastelevista tutkimuksista (Eskola & Suoranta, 1998). Tämän tutkielman tulokset ovat pääasiassa linjassa aiempien tutkimuksien kanssa, ja pohdin tuloksien suhdetta aiempiin tutkimuksiin tarkemmin alaluvussa 7.3, teoreettisessa pohdinnassa. Kuitenkaan yksilötason tarkastelua tohtoriopiskelijoista ei ole tehty aiemmin tässä tutkimuksessa käytettyjen kompetenssin, kuulumisen, autonomian ja kontribuution kokemusten kautta, joten siltä osin tuloksien vahvistettavuutta ei ole mielekästä arvioida.

Tutkimuksen siirrettävyyden arvioinnissa olisi pohdittava miten tutkimuksen teoria ja tulokset ovat sovellettavissa toisenlaiseen tai laajempaan kontekstiin (Eskola & Suoranta, 1998). Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä käytettiin kompetenssin, kuulumisen ja autonomian (ks. esim. Deci & Ryan, 1985) sekä Ecclesin (2008) kontribuution kokemuksia. Nämä neljä kokemusta tarjosivat toimivan viitekehyksen hyvinvointikokemusten tarkasteluun. Myös monissa aiemmissa tutkimuksissa (ks. esim. Virtanen & Pyhältö, 2012; Vekkaila et al., 2012) on käytetty näitä neljää kokemusta tohtoriopiskelijoiden kokemusten tutkimiseen, joten tämän tutkielman teoreettinen siirrettävyys on mahdollista ainakin suomalaisen tohtorikoulutuksen kontekstiin. Tässä tutkimuksessa huomioitiin yksilötason tekijöiden tarkastelun lisäksi ympäristön vaikutus hyvinvointikokemusten syntymiselle ja rakentumiselle. Tulokset osoittivat, että lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset rakentuivat vuorovaikutuksessa tiedeyhteisön kanssa erilaisissa tilanteissa ja toiminnoissa, joten kokemusten tarkastelu yksilön ja ympäristön suhteessa oli mielekästä ja siten myös perusteltua.

Tulosten *siirrettävyyttä* pohtiessa on otettava huomioon, että tutkittavat olivat sukupuolen suhteen homogeenisiä ja tutkimusjoukko oli pieni. Näiden lisäksi tutkittavat tekivät väitöskirjaansa sellaisessa tutkimusyhteisössä, jonka oletettiin olevan tieteellisesti erityisen

korkeatasoinen ja edustavan hyvin organisoitua tohtorikoulutusta (Stubb, 2012). Tämä erityislaatuisuus on voinut vaikuttaa tutkimustuloksiin. Tuloksia sovellettaessa täytyy olla varovainen, mutta tulokset antavat suuntaa suomalaisen lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksista. Jos tuloksia soveltaa yleisesti suomalaiseen tohtorikoulutukseen, pitäisi huomioida lääketieteen alan tohtorikoulutuksen kulttuurit ja käytännöt.

## 7.2 Eettinen pohdinta

Luotettavuustarkastelun lisäksi tutkimusraportissa tulee pohtia myös tutkimuksen eettisyyttä, koska tutkimus voi olla luotettavaa vain silloin, kun tutkimuksessa on noudatettu eettisesti hyväksytyjä käytäntöjä. Eettisesti kestävät tutkimusperiaatteet eivät kuitenkaan yksinään riitä tekemään tutkimuksesta luotettavaa (Tuomi & Sarajärvi, 2009). On tärkeää, että tutkimusraportissa pohditaan sekä luotettavuutta että eettisyyttä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) mukaan tutkimus on eettisesti pätevää ainoastaan silloin, kun tutkimuksessa on noudatettu tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja. Nämä toimintatavat edellyttävät huolellisuutta koko tutkimusprosessin aikana. Näiden lisäksi ennen tutkimuksen aloittamista pitää pohtia aineistojen säilyttämistä ja sen käyttöoikeuksia koskevia kysymyksiä.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön (ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012) kuuluu, että ennen tutkimuksen aloittamista sovitaan tutkimusryhmän kanssa erilaisista tutkimukseen liittyvistä käytännöistä. Tässä tutkimuksessa tutkittavilta on pyydetty ennen aineiston hankintaa suostumus haastatteluun ja sen nauhoittamiseen. Tutkittaville kerrottiin myös tutkimuksen sisällöstä ja tarkoituksesta, ja heillä oli mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa. Aineiston hankinnan jälkeen aineisto on säilytetty Yliopistopedagogiikan tutkimusyksikön tiloissa salasanojen ja lukkojen takana. Haastateltavien henkilöllisyys on suojattu poistamalla tunnistettavat tiedot kuten esimerkiksi nimet, ikä sekä haastattelun toteuttamisajankohta ja -paikka. Sain tätä pro gradu –tutkielmaa varten käyttööni valmiiksi litteroidun aineiston, josta edellä mainitut tiedot oli poistettu. Litteroidusta aineistosta oli poistettu myös kaikki esiin tulleet henkilöiden nimet sekä tarkat lääketieteelliset termit, sillä niistä voisi päätellä tutkittavien



spesifin väitöskirjan aiheen. Mielestäni tutkittavien anonymiteetti on hyvin suojattu, koska en itsekkään tiedä tutkittavien henkilöllisyyttä tai muita edellä mainittuja tietoja.

Tuloksia raportoidessani nostin esiin aineistolainauksia. Tästä valmiiksi litteroidusta aineistosta olen poistanut kaikki sellaiset tiedot, joista voisi päätellä tutkimusryhmän tai spesifin lääketieteen alan. Raportoidessani tuloksia pyrin tarkkuuteen myös siinä, että tutkittavien aineistolainauksista ei ilmene tekevätkö he väitöskirjaa osa- vai kokoaikaisesti. Nämä kaikki edellä mainitut asiat ovat tärkeitä tutkittavien anonymiteetin suojelemiseksi.

## 7.3 Teoreettinen pohdinta

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkin lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia sekä niiden ilmenemistä eri konteksteissa. Tutkittavaa ilmiötä lähestyttiin sekä kokemuskokeskeisestä että yksilökeskeisestä lähestymistavasta (ks. Vanthournout et al., 2013).

### 7.3.1 Kokemuskokeskeisen lähestymistavan tuloksien pohdinta

#### *Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset*

Lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset ilmenivät esimerkiksi mielekkäinä kokemuksina väitöskirjaprosessista, omina vahvuuksina ja voimavaroina sekä itsensä toteuttamisena. Näitä hyvinvointikokemuksia rakentui eniten tutkimustoiminnan ja tiedeyhteisön konteksteissa Kokemuskokeskeisen lähestymistavan tulokset osoittivat, että lääketieteen alan tohtoriopiskelijat painottivat eniten kompetenssin ja kuulumisen kokemuksia, joita he kuvasivat yhtä paljon. He toivat esiin jonkin verran myös autonomian kokemuksia, mutta kontribuution kokemuksia ilmeni vain harvoin.

Nämä tulokset ovat pääasiassa linjassa aiempien suomalaisten tohtoriopiskelijoiden hyvinvointia (ks. esim. Virtanen & Pyhältö, 2012; Vekkaila et al., 2013a) ja oppimiskokemuksia (Vekkaila et al., 2012) tarkastelevien tutkimuksien kanssa, koska myös näissä tutkimuksissa tohtoriopiskelijoiden kompetenssin ja kuulumisen kokemukset painoutuivat, minkä lisäksi autonomian ja kontribuution kokemuksia ilmeni harvemmin.

Myös ulkomaiset tutkimukset (ks. esim. Lovitts, 2001; Golde, 1998; 2005, Gardner, 2008; Mason, 2012) ovat havainneet erityisesti kuulumisen kokemuksen merkityksen onnistuneelle väitöskirjaprosessille.

Aiemmissa suomalaisissa tohtorikoulutustutkimuksissa on kuitenkin tullut esille eroja siinä, painottuuko kompetenssin vai kuulumisen kokemus. Esimerkiksi Virtasen ja Pyhällön (2012) biotieteiden tohtoriopiskelijoita koskevassa tutkimuksessa korostui kuulumisen kokemus, kun taas Vekkailan ja muiden (2013a) tutkimuksessa käyttäytymistieteiden tohtoriopiskelijat kuvasivat eniten kompetenssin kokemuksia. Tältä osin tulokset eroavat aiemmista tutkimuksista, sillä tässä tutkimuksessa lääketieteen alan tohtoriopiskelijat toivat esiin näitä kokemuksia yhtä paljon.

Myös autonomian ja kontribuution kokemukset ovat painottuneet eri tavoin aiemmissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Vekkailan ja muiden (2013b) tuloksissa autonomian kokemusta ilmeni käyttäytymistieteiden tohtoriopiskelijoilla kontribuution kokemusta enemmän, ja tämä tulos on siis linjassa tämän tutkimuksen tuloksien kanssa. Sen sijaan Virtasen ja Pyhällön (2012) tutkimuksessa kontribuution kokemusta ilmeni autonomian kokemusta enemmän, joten heidän tuloksensa eroavat tämän tutkielman tuloksista.

Kompetenssin kokemuksen korostuminen tässä ja aiemmissa suomalaisissa tohtorikoulutustutkimuksissa saattaa johtua siitä, että tohtoriopiskelijoiden tulisi väitöskirjaprosessinsa aikana kehittää omaa osaamista kohti tieteellistä asiantuntijuutta. On siis oletettavaa, että väitöskirjaprosessin aikana tohtoriopiskelijoiden ymmärrys syvenee ja heille syntyy monia oppimiskokemuksia, jotka ovat osa kompetenssin kokemusta ja sitä kautta heijastuvat hyvinvointiin. Tässä tutkielmassa kuulumisen kokemus on puolestaan voinut korostua siitä syystä, että lääketieteen alan tohtorikoulutus sisältää paljon yhteistyötä ja työskentely tapahtuu pääasiassa tutkimusryhmissä. Näin ollen voidaan olettaa, että kuulumisen kokemus on edellytys onnistuneelle yhteistyölle. Stubbin ja muiden (2011) tutkimuksessa humanistisen, lääketieteen ja käyttäytymistieteen alan tohtoriopiskelijoista 56% kuvasi suhdetta tiedeyhteisöönsä kuormittavaksi. Kuitenkin tutkimusryhmässä vähintään osa-aikaisesti väitöskirjaa tekevät tohtoriopiskelijat kuvasivat tiedeyhteisöään useammin väitöskirjaprosessia tukevaksi kuin torjuvaksi. Tämän tutkielman osanottajat tekivät kaikki väitöskirjaansa tutkimusryhmässä vähintään osa-aikaisesti, joten tämä tekijä voi selittää kuulumisen kokemuksen korostuneisuutta.

Autonomian kokemuksen ilmenemistä kompetenssin ja kuulumisen kokemusta vähemmän voi selittää se, että lääketieteen alan tohtorikoulutuksessa yhteistyö on korostunutta, minkä johdosta aikataulujen sovittelu ja itsenäinen päätöksenteko saattaa olla haasteellista. Myös kontribuution kokemusta esiintyi muita kokemuksia harvemmin. Tämä havainto tukee Stubbin ja muiden (2012) tuloksia lääketieteen, luonnontieteen ja käyttäytymistieteiden alan tohtoriopiskelijoista, sillä kyseisessä tutkimuksessa lääketieteen alan tohtoriopiskelijat kuvasivat muita tohtoriopiskelijoita vähemmän kontribuution kokemuksia.

#### *Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten ilmenemistilanteet*

Tulokset osoittivat myös, että tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia syntyi selkeästi eniten tutkimustoiminnan kontekstissa ja jonkin verran tiedeyhteisön kontekstissa. Näiden lisäksi tulokset osoittivat, että hyvinvointikokemuksia syntyy vain vähän vertaistuen ja ohjauksen konteksteissa sekä kurssien ja taloudellisen tuen kontekstien parissa vielä harvemmin. Tämän tutkielman tulokset vahvistavat aiempia tutkimustuloksia (ks. esim. Vekkaila et al., 2012; Virtanen & Pyhältö, 2012; Mason, 2012; Lovitts, 2001; Pyhältö et al., 2012a) ja oletuksia tohtoriopiskelijoiden kompetenssin, kuulumisen, autonomian ja kontribuution kokemusten rakentumisesta eri tilanteissa ja toiminnoissa.

Tulokset osoittivat, että kompetenssin kokemusta rakentui eniten tutkimustoiminnan kontekstissa. Lisäksi sitä rakentui jonkin verran myös tiedeyhteisön ja ohjauksen konteksteissa sekä jossain määrin myös kurssien parissa ja taloudellisen tuen saamiseen liittyvissä tilanteissa.

Vekkailan ja muiden (2012) tutkimuksessa käytännön tutkimustyön parissa syntyi paljon oppimiskokemuksia, ja tutkielmassani käytännön työskentely sisältyi tutkimustoiminnan kontekstiin. Aiemmissa tutkimuksissa (Virtanen & Pyhältö, 2012; Vekkaila et al., 2012) on myös viitteitä siitä, että keskustelut vertaisopiskelijoiden ja muiden tiedeyhteisön jäsenten kanssa voivat toimia tohtoriopiskelijoiden inspiraation lähteenä ja mahdollisesti sitä kautta myös edesauttaa kompetenssin kokemuksen rakentumista. Tältä osin tulokset kompetenssin kokemuksen rakentumisesta tutkimustoiminnan ja tiedeyhteisön konteksteissa ovat linjassa aiempien tutkimuksien kanssa.

Aiemmissa tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että ohjaussuhde ja kurssit ovat olleet tärkeitä kompetenssin kokemuksen rakentumiselle. Masonin (2012) tutkimuksessa

havaittiin, että ohjaaja voi edesauttaa kompetenssin kokemuksen rakentumista. Kuitenkin kyseisessä tutkimuksessa on tarkasteltu tohtoriopiskelijoiden kokemuksia ainoastaan ohjaussuhteessa, joten tästä ei pysty päättämään, miten tärkeäksi he kokevat muut kontekstit. Myös Vekkaila ja muut (2012) ovat havainneet ohjaussuhteen merkityksen kompetenssin kokemuksen rakentumiselle. Lovitts (2001) puolestaan on todennut, että tohtoriopiskelijoiden kompetenssin kokemusta rakentuu kursseilla ja myös Vekkailan ja muiden (2012) tutkimuksessa kursseilla rakentui paljon kompetenssin kokemusta. Näiltä osin tulokset eroavat aiemmista tutkimuksista, koska kompetenssin kokemusta rakentui ohjaussuhteessa selkeästi tutkimustoiminnan ja tiedeyhteisön kontekstia vähemmän, kurssien parissa vielä harvemmin.

Tässä tutkielmassa kompetenssin kokemusta rakentui vain kerran taloudellisen tuen kontekstissa. Tämä tulos on linjassa Pyhällön ja muiden (2012a) tutkimuksen kanssa, koska siinä tohtoriopiskelijat eivät olleet kovinkaan huolissaan rahoituksen saamisesta väitöskirjaprosessilleen. Nämä tulokset eroavat kuitenkin Lovittsin (2001) havainnoista, sillä hänen mukaansa taloudellisen tuen saaminen, kuten esimerkiksi apurahat ovat tärkeä osa onnistunutta väitöskirjaprosessia. On kuitenkin otettava huomioon, että Lovittsin tutkimus on tehty amerikkalaisesta tohtorikoulutuksesta. Suomessa tohtorikoulutus on ilmainen, joten se voi osittain selittää miksi tämän ja Pyhällön ja muiden (2012a) tutkimuksen tohtoriopiskelijat eivät ole kokeneet ulkopuolista rahoitusta tärkeäksi.

Tulokset osoittivat myös, että kuulumisen kokemusta rakentui eniten tiedeyhteisön kontekstissa. Sen lisäksi sitä rakentui jonkin verran myös ohjauksen ja vertaistuen konteksteissa. Vekkailan ja muiden (2012) tutkimuksessa tohtoriopiskelijat kuvasivat kuulumisen kokemuksen muodostumista erilaisissa akateemisen tiedeyhteisön vuorovaikutuksellisissa tilanteissa, kuten seminaarien, konferenssien ja vertaisryhmien tilanteissa. Myös Lovitts (2001) on korostanut vertaistuen merkitystä ja kuulumisen kokemuksen rakentumisesta on nostettava esiin myös Masonin (2012) ohjaussuhteen merkitystä korostava tutkimus. Tulokset ovat siis linjassa aiempien tutkimuksien kanssa, koska lienee oletettavaa, että kuulumisen kokemukset rakentuvat niissä tilanteissa ja toiminnoissa, joissa tehdään paljon yhteistyötä muiden kanssa.

Autonomian kokemuksen osalta tulokset osoittivat, että se rakentui pääasiassa tutkimustoiminnan kontekstissa ja vain harvoin kurssien parissa. Autonomian

kokemuksien rakentuminen tutkimustoiminnan kontekstissa lienee luonnollista, sillä myös aiemmissa tutkimuksissa (ks. esim. Stubb et al., 2012) tohtoriopiskelijoiden kuvaukset autonomiasta liittyvät omaan päättäväisyytensä tutkimuksen käytännön asioista. Voidaan siis todeta, että tämä havainto autonomian kokemuksen rakentumisesta on linjassa aiempien tutkimusten kanssa.

Tulokset kontribuution kokemuksesta osoittivat, että se rakentui tutkimustoiminnan ja tiedeyhteisön konteksteissa. Esimerkiksi Virtasen ja Pyhällön (2012) tutkimuksessa tohtoriopiskelijat kokivat merkityksellisen tiedon tuottamisen omalle tiedeyhteisölleen palkitsevana. Ei siis ole yllättävää, että kontribuution kokemus rakentuu sellaisissa toiminnoissa, joissa lääketieteen alan tohtoriopiskelijat tekevät yhteistyötä muiden tutkimusryhmän jäsenten kanssa. Tästä voidaan päätellä, että kontribuution kokemuksen rakentumisen kontekstit ovat linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa.

### **7.3.2 Yksilökeskeisen lähestymistavan tuloksien pohdinta**

Yksilökeskeisen lähestymistavan tulokset osoittivat, että hyvinvointikokemukset rakentuivat eri tavoin tohtoriopiskelijoiden kesken, sillä osa tohtoriopiskelijoista toi esiin paljon hyvinvointikokemuksia, kun taas toisilla oli vain muutama hyvinvointikokemus. Osa opiskelijoista kuvasi kaikkia hyvinvointikokemuksia, kun taas toiset toivat esiin vain tiettyjä hyvinvointikokemuksia. Esimerkiksi *Annilla* oli useita hyvinvointikokemuksia kaikista kategorioista, toisin kuin esimerkiksi *Juulialla*, joka painotti selkeästi kuulumisen kokemusta kompetenssin ja autonomian kokemusta enemmän, ja hänellä ei ollut ollenkaan kontribuution kokemusta. Kokemuslähtöisessä lähestymistavassa painottuivat kompetenssin ja kuulumisen kokemukset. Onkin mielenkiintoista, että joidenkin tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten tarkastelun tulokset eivät olleet linjassa kokemuslähtöisen lähestymistavan kanssa. Esimerkiksi *Maijan* hyvinvointikokemukset ilmenivät pääasiassa autonomian, kuulumisen ja kontribuution pääkategorioissa. Kompetenssin kokemus ei siis ollutkaan hänen kohdallaan yleinen hyvinvointikokemusten lähde, toisin kuin kokemuslähtöisessä lähestymistavassa ja aiemmissa tutkimuksissa.

Yksilötason tarkastelun tuloksissa on myös huomioitavaa, että autonomian ja kontribuution kokemuksia oli enemmän sellaisilla tohtoriopiskelijoilla, joilla oli myös paljon kompetenssin ja kuulumisen kokemuksia. Ne tohtoriopiskelijat, jotka kuvasivat vain vähän hyvinvointikokemuksia, eivät tuoneet paljon esiin autonomian tai kontribuution kokemuksia. Näin ollen saattaa olla, että kuulumisen ja kompetenssin kokemukset ovat ehkä edellytyksiä autonomian ja kontribuution kokemusten syntymiselle. Erityisesti tässä tutkielmassa havaittiin, että autonomian ja kontribuution kokemuksia ei esiintynyt kenelläkään ilman sekä kompetenssin että kuulumisen kokemuksia. Tämä vahvistaa Vekkailan ja muiden (2013a) tutkimuksessa olevaa huomiota, jonka mukaan kompetenssin ja kuulumisen kokemukset saattavat olla keskeisiä autonomian ja kontribuution kokemusten syntymiselle.

Tässä yksilötason tarkastelussa tutkin tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten rakentumista myös eri konteksteissa. Paljon hyvinvointikokemuksia esiin tuoneiden tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten konteksteissa oli enemmän variaatiota kuin sellaisilla, jotka mainitsivat vain muutaman hyvinvointikokemuksen. Esimerkiksi *Anni* toi esiin paljon hyvinvointikokemuksia, ja ne rakentuivat kaikissa muissa paitsi taloudellisen tuen kontekstissa. Sen sijaan *Juulia* toi esiin vain vähän hyvinvointikokemuksia, ja ne rakentuivat vain kahdessa eri kontekstissa, tutkimustoiminnassa ja taloudellisen tuen saamiseen liittyvissä tilanteissa. Näyttäisi siis siltä, että hyvinvointikokemusten rakentumisen kontekstien tarkastelun tulokset ovat linjassa kokemuslähtöisen lähestymistavan tuloksien kanssa, sillä kukaan tohtoriopiskelija ei selkeästi painottanut harvemmin mainittuja konteksteja hyvinvointikokemuksista puhuessaan.

Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia ei ole aiemmin tutkittu yksilökeskeisestä lähestymistavasta juuri näiden neljän hyvinvointikokemuksen viitekehyksessä. Tämä yksilötason tarkastelu tuo uutta ja arvokasta tietoa tohtoriopiskelijoiden kompetenssin, kuulumisen, autonomian ja kontribuution kokemusten ilmenemisestä ja rakentumisesta eri tohtoriopiskelijoiden kesken.

### 7.3.3 Tuloksien suhde laajempaan hyvinvointitutkimukseen

Tulokset antoivat viitteitä siitä, että lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset rakentuvat yksilön ja ympäristön välisessä suhteessa. Decin ja Ryanin (1985) mukaan hyvinvointikokemukset rakentuvat sellaisessa ympäristössä, joka mahdollistaa kokemusten rakentumisen. Tuloksissa ilmeni, että tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset rakentuvat tyypillisesti vuorovaikutuksellisessa suhteessa tohtoriopiskelijoiden ja heidän työ- ja oppimisympäristön eli tiedeyhteisön välillä. Tämän havainnon perusteella Decin ja Ryanin (1985) itsemääräytymisteoria (kompetenssin, kuulumisen ja autonomian kokemus) sekä Ecclesin (2008) kontribuution kokemus tarjosivat toimivan teoreettisen viitekehyksen tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten tarkasteluun.

Tulokset noudattelivat myös laajempaa teoreettista viitekehystä, eudaimonista hyvinvointitutkimusta. Eudaimonisen näkökulman mukaan hyvinvointi on kokonaisvaltainen ja koko elämän kestävä prosessi, jossa yksilö pyrkii kehittymään ja kasvamaan kohti omaa täydellisyyttään (Ryff & Singer, 1998; Ryan et al., 2008). Tohtoriopiskelijoiden kuvaukset väitöskirjaprosessiin kiinnittymisestä, ymmärryksen syvenemisestä kohti akateemista tutkijuutta, mielekkästä toiminnasta sekä työskentelyn yhteiskunnallisesta hyödystä vastaavat Hutan (2013) näkemystä eudaimonisesta toiminnasta. Positiivisen psykologian näkökulmasta tarkasteltuna, tohtoriopiskelijoiden eudaimonisissa hyvinvointikokemuksissa ilmeni paljon positiiviselle psykologialle tyypillisiä tekijöitä kuten voimavaroja ja vahvuuksia. Tämän seurauksena tämän tutkielman tulokset asettuvat eudaimonisen hyvinvointinäkökulman lisäksi myös positiivisen psykologian viitekehykseen (ks. esim. Fredrickson, 2003). Tutkielman tulokset antavat paljon tohtorikoulutuksen kehittämisehdotuksia ja jatkotutkimuksen aiheita.

## 7.4 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimuksen aiheet

Tämä pro gradu -tutkielma on tehty yliopistopedagogiikan kehittämistarkoituksessa. Tutkimusjoukko koostui seitsemästä lääketieteen alan tohtoriopiskelijasta, ja erityisesti lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksista on vain vähän aiempaa tutkimustietoa. Pyrin tutkimuksellani antamaan ajatuksia ja välineitä siihen, miten tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten syntymistä voitaisiin edesauttaa ja tohtorikoulutuksen keskeyttämistä vähentää. Kuten tämän tutkielman aiemmissa osioissa on todettu, hyvinvointikokemukset syntyvät tohtoriopiskelijoiden ja tiedeyhteisön vuorovaikutuksellisessa suhteessa, joten kehittämisehdotuksia tarkastelen sekä tohtoriopiskelijoiden että tiedeyhteisön kannalta.

Tulokset osoittivat, että erityisesti kompetenssin ja kuulumisen kokemukset painoutuivat lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksissa ja niitä muodostuu paljon erilaisissa tutkimukseen tekoon liittyvissä käytännöissä sekä sosiaalisissa toiminnoissa. On siis oleellista pohtia, miten tohtoriopiskelijoiden kompetenssin ja kuulumisen kokemuksia voitaisiin vahvistaa.

Lääketieteen alan tohtoriopiskelijat osallistuvat usein rotaatioihin eli tutustuvat eri tutkimusryhmiin ennen tohtorikoulutuksen aloittamista. Näin heidät perehdytetään tiedeyhteisön käytänteisiin ja he saavat näkemystä väitöskirjaprosessin sisällöstä. Rotaatioryhmiin panostamalla voitaisiin vahvistaa kompetenssin ja kuulumisen kokemuksia. Myös muissa tiedekunnissa tohtoriopintoja harkitseville voitaisiin järjestää edes lyhytkestoisia tilaisuuksia, joissa tohtoriopiskelijat pääsisivät seuraamaan tiedeyhteisön toimintatapoja ja muutenkin tutustumaan erilaisiin tutkimusryhmiin. On tärkeää, että tohtoriopiskelijoilla olisi mahdollisimman realistinen ennakkokäsitys tohtoriopintojen käytännöistä. Erilaisten tutustumiskäyntien ja perehdytysmateriaalien avulla voitaisiin ehkä vähentää tohtoriopintojen keskeyttämistä, koska tällöin koulutuksen aloittaneilla olisi selkeämpi käsitys tohtorikoulutuksen sisällöstä. Olisikin aiheellista tutkia, millaisia eroja eri aloilla on tohtorikoulutuksen perehdytyksessä ja miten perehdytys on vaikuttanut tohtoriopiskelijoiden käsityksiin väitöskirjaprosessista.



Aiemmissa tutkimuksissa onkin näyttöä siitä, että tohtoriopiskelijoiden tiedeyhteisöön integroituminen on kriittisintä juuri tohtorikoulutuksen alussa eli ensimmäisen opiskeluvuoden aikana (ks. esim. Golde, 1998). Voisi siis olettaa, että tohtorikoulutukseen perehdyttämisen lisäksi myös ensimmäinen varsinainen opiskeluvuosi on kriittinen kompetenssin ja kuulumisen kokemusten kannalta. Ensimmäisenä opiskeluvuotena tohtorikoulutuksen keskeyttää joka kolmas tohtoriopiskelija (Golde, 1998), joten koulutuksen alkutaival on myös keskeyttämisen kannalta kriittinen. Tämän johdosta olisi tutkittava, miten tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset ilmenevät ensimmäisenä opiskeluvuotena ja miten näitä kokemuksia voitaisiin vahvistaa. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää siihen, mitä keskeyttäneet tai keskeyttämistä harkinneet tohtoriopiskelijat olisivat toivoneet tohtorikoulutukselta ja mitkä tekijät he kokivat puutteelliseksi. Tämän tutkielman osanottajia haastateltiin vain kerran väitöskirjaprosessinsa aikana. Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia tulisi myös tutkia väitöskirjaprosessin eri vaiheissa pitkittäistutkimuksena: miten hyvinvointikokemukset muuttuvat väitöskirjaprosessin kuluessa.

Lääketieteen alan tohtorikoulutukseen kuuluu usein laboratoriotyöskentelyä, joka voi edesauttaa tohtoriopiskelijoiden kompetenssin ja kuulumisen kokemusta, koska siellä he saavat kokemusta käytännön työstä sekä työskentely tapahtuu usein yhteistyössä muiden kanssa. On oleellista, että tohtoriopiskelijat saavat asianmukaista perehdytystä laboratoriotyöskentelyyn ja he saisivat mahdollisimman nopeasti ymmärrystä sen käytänteistä. Havaintoa käytännön työn tärkeydestä voisi hyödyntää myös muihin tieteen aloihin, vaikka laboratoriotyöskentely ei olisikaan osa tohtorikoulutusta. Muissa tiedekunnissa tohtoriopiskelijat voisivat yhdessä tiedeyhteisön jäsenten kanssa järjestää erilaisia työskentelypajoja. Näissä työpajoissa tohtoriopiskelijat voisivat kehittää ymmärrystään siitä, kuinka tutkimustyötä konkreettisesti tehdään esimerkiksi perehtymällä erilaisten aineistojen analysointiin käytettäviin ohjelmiin. Laboratoriotyöskentelyn tai muuten tutkimuksen tekoon konkreettisesti perehtyneitä tohtoriopiskelijoita voitaisiin tutkia siten, että miten nämä työskentelytavat vaikuttavat tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksiin tai tohtorikoulutuksen keskeyttämisen harkintaan.

Hyvinvointikokemusten rakentuessa myös muissa sosiaalisissa toiminnoissa on tärkeää, että tiedeyhteisössä tohtoriopiskelijoiden on mahdollisuus osallistua erilaisiin vertaisryhmiin, keskusteluihin ja muihin sellaisiin toimintoihin, joissa heillä on

mahdollisuus syventää omaa osaamistaan ja ymmärrystään kohti akateemista tutkijuutta. Näissä toiminnoissa tohtoriopiskelijoilla olisi mahdollisuus keskustella tutkimuksen tekoon liittyvistä asioista, mutta myös muun elämän asioista. Sosiaaliset kanssakäymiset voisivat rakentua myös virka-aikojen ulkopuolella esimerkiksi erilaisten illanviettojen merkeissä. Myös tutorointikäytäntö voisi edesauttaa tohtoriopiskelijoiden sosiaalistumista. Tutoreiden järjestämiin tapahtumiin voisi osallistua myös muut tiedeyhteisön jäsenet, jolloin tohtoriopiskelijat pääsisivät tutustumaan heihin myös muissa rooleissa kuin pelkästään tiedeyhteisön jäsenenä. Tämä edesauttaisi tohtoriopiskelijoiden tutustumista toisiinsa ja siten heidän sosiaalistumistaan tiedeyhteisöön voitaisiin vahvistaa.

Kompetenssin ja kuulumisen kokemuksen lisäksi myös autonomian kokemus on oleellinen hyvinvoinnin kannalta. Tulokset osoittivat, että autonomian kokemusta rakentuu paljon tutkimustoiminnan kontekstissa. Autonomian kokemuksen vahvistamiseksi onkin tärkeää, että tohtoriopiskelijoilla on mahdollisuus päättää itse tutkimukseensa liittyvistä tekijöistä. Esimerkiksi tohtoriopiskelijoiden ohjaajien tulisi antaa tohtoriopiskelijoille sopivasti vapautta tutkimuksensa suhteen, esimerkiksi rohkaisemalla sopivasti itsenäiseen työskentelyyn. Tohtoriopiskelijoilla tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa työskentelyyn ja opintoihin liittyviin aikatauluihin, sillä tohtoriopiskelijat ovat heterogeeninen joukko ja heillä on eri elämäntilanteita. Käytännössä tätä voisi toteuttaa joustavampana mahdollisuutena suorittaa väitöskirjaprosessi esimerkiksi nopeammassa tai hitaammassa aikataulussa.

On vain vähän aiempaa tutkimustietoa siitä, miten tohtoriopiskelijoiden kontribuution kokemus syntyy ja rakentuu väitöskirjaprosessin aikana. Kuitenkin kontribuution kokemus on kompetenssin, kuulumisen ja autonomian kokemusten ohella tärkeä hyvinvoinnille. Kontribuution kokemusta olisi kuitenkin tutkittava enemmän, erityisesti niitä tilanteita joissa se rakentuu. Kontribuution kokemuksen rakentumista tutkimalla saataisiin uuta tietoa ja sen pohjalta käsityksiä, miten kontribuution kokemuksen syntymistä ja rakentumista tiedeyhteisön eri tilanteissa ja toiminnoissa voisi vahvistaa. Tämän tutkielman tuloksissa ilmeni, että kontribuution kokemuksesta rakentuu tutkimustoiminnan ja tiedeyhteisön konteksteissa, joten kontribuution kokemuksen vahvistamiseksi tulisi kiinnittää huomiota näihin konteksteihin. Kontribuution kokemuksen vahvistamiseksi on oleellista, että tohtoriopiskelijat kokevat oman tutkimusaiheensa ja väitöskirjaprosessinsa hyödylliseksi. Näin ollen tulisi vahvistaa tohtoriopiskelijoiden omaa käsitystä työnsä

tärkeydestä niin tiedeyhteisön kuin yhteiskunnankin tasolla. Tämän kehittämiseksi voisi tiedeyhteisön yhteishenkeä vahvistaa, jolloin tohtoriopiskelijoiden kontribuution kokemus voi rakentua erilaisissa sosiaalisissa toiminnoissa. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, ovatko kontribuution kokemukset hetkittäisiä tuntemuksia tai auttavatko kontribuution kokemukset pidemmällä tähtäimellä myös muiden hyvinvointikokemusten rakentumista.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia myös yksilötasolla. Tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksia ei ole aiemmin tutkittu yksilötasolla kompetenssin, kuulumisen, autonomian ja kontribuution kokemusten kautta. Tämän tutkielman tulokset osoittivat, että lääketieteen alan tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset jakautuivat eri tavoin eri tohtoriopiskelijoiden kesken. Kaikki yksilötason tulokset eivät olleet linjassa kokemuslähtöisen lähestymistavan tuloksien kanssa, joten hyvinvointia tukevia käytäntöjä suunnitellessa tulee ottaa huomioon yksilötason vaihtelut hyvinvointikokemusten rakentumisessa. Se, mikä tukee jonkun toisen tohtoriopiskelijan hyvinvointikokemuksia, ei välttämättä auta jotain toista tohtoriopiskelijää. Hyvinvoinnin tukemiselle tulisi tehdä yksilötason ratkaisuja, ovathan tohtoriopiskelijat heterogeeninen joukko erilaisine elämäntilanteineen ja tavoitteineen. Yksilökeskeisten ratkaisujen tekemiselle on olennaista, että muut tiedeyhteisön jäsenet tutustuvat tohtoriopiskelijoihin ja heidän kanssaan voitaisiin käydä avointa keskustelua esimerkiksi erilaisten kehityskeskustelujen muodossa. Nämä keskustelut voitaisiin toteuttaa esimerkiksi ohjaajan ja tohtoriopiskelijoiden välillä kuukausittain, ja niissä voitaisiin käsitellä aktiivisesti neljään eri hyvinvointikokemukseen liittyviä tekijöitä sekä pohtia tohtoriopiskelijoiden ja tiedeyhteisön odotuksia ja tavoitteita koskien väitöskirjaprosessia. Olisi myös tärkeää selvittää, miten tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset jakautuvat myös muilla kuin lääketieteen alan tohtoriopiskelijoilla.

Tohtorikoulutuksessa tehtiin vuonna 2011 rakenteellinen uudistus, jonka seurauksena jokainen tohtoriopiskelija tekee väitöskirjaansa tutkijakouluun. Tohtorikoulutusta on myös muokattu entistä joustavammaksi, sillä kurssitarjonta on entistä laajempi ja tohtoriopiskelijoille järjestetään kevät- ja syysseminaareja. Nämä uudistukset parhaimmillaan tukevat kuulumisen kokemuksen syntymistä, mutta sitä ei voida pitää automaattisesti tapahtuvana (Vekkaila & Keskinen, 2014). Tässä tutkielmassa käyetty aineisto kerättiin vuosina 2007-2008, joten uudistus ei koskenut heitä. Olisikin tärkeää

tutkia, miten tämä uudistus on vaikuttanut tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemuksiin ja muuttuvatko hyvinvointikokemukset ja niiden kontekstit ajan kanssa.

Vaikka tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemukset rakentuvat heidän ja tiedeyhteisön vuorovaikutuksellisessa suhteessa, tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten rakentumisen tukemiseen ei kuitenkaan aina välttämättä riitä opiskelijoiden omat kyvyt tai tiedeyhteisön tuki. Tohtoriopiskelijoille tulisi tarjota tiedeyhteisön ulkopuolisia, hyvinvointia tukevia palveluita erilaisten opintopsykologisten palveluiden sekä terveydenhuollon parissa. Näiden palvelujen parissa tohtoriopiskelijat pääsisivät keskustelemaan mahdollisista väitöskirjaprosessissa eteen tulleista ongelmista, ja he voisivat saada keinoja esimerkiksi itseluottamuksen vahvistamiseen. Tällä hetkellä tohtorikoulutusta suorittavat opiskelijat eivät ole oikeutettu Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön palveluihin, ja työterveyshuolto on vain sellaisilla tohtoriopiskelijoilla, jotka ovat työsuhteessa yliopistoon. Toisin sanoen, suuri joukko suomalaisia tohtoriopiskelijoita on julkisten terveydenhuoltopalveluiden varassa. Olisikin ensiarvoisen tärkeää, että tohtoriopiskelijoiden hyvinvointikokemusten rakentumista tuetaan tarvittaessa myös terveydenhuollon puolelta.

# Lähdeluettelo

Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Andrews F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Guilford Press.

Austin, A. E. (2010). Foreword. Teoksessa S. K. Gardner P. Mendoza (toim.). *On becoming a scholar. Socialization and development in doctoral education*. Virginia, USA: Stylus Publishing, LLC.

Biglan, A. (1973). The characteristics of subject matter in different academic areas. *Journal of Applied Psychology*, 57(3), 195–203.

Boice, R. (1990). *Professors as writers: A self-help guide to productive writing*. New Forums Press.

Campbell, A., Converse, P. E. & Rogers W.L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russel Sage Foundation.

Crisp, R. (2008). Well-Being. Teoksessa Zalta, E. (toim.). *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Winter 2008 Edition)*,

Saatavilla: <http://plato.stanford.edu/archives/win2008/entries/well-being/>.

Deci, E. L & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–68.

Deci, E. & Ryan, R. (2008a). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.

Deci, E. & Ryan, R. (2008b). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.

Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

Eccles, J. S. (2008). Agency and structure in human development. *Research in Human Development*, 5(4), 231-243.

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8. painos. Jyväskylä: Vastapaino.

Fredrickson, B. (2003). The Value of Positive Emotions. The Emerging Science of Positive Psychology is Coming to Understand Why It's Good to Feel Good. *American Scientist*, 91, 330-335.

Fredrickson, B. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.

Gagné, M. & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362.

Gardner, S. K. (2008). Student and faculty attributions of attrition in high and low-completing programs in the United States. *Higher Education*, 58(1), 97-112.

Golde, C. M. (1998). Beginning Graduate School: Explaining First-Year Doctoral Attrition. *New Directions for Higher Education*, 101, 55-64.

Golde, C. M. (2005). The Role of Department and Discipline in Doctoral Student Attrition: Lessons from Four Departments. *The Journal of Higher Education*, 76(6), 669-700.

González-Romá, V., Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Lloret, S. (2006). Burnout and work engagement: Independent factors or opposite poles? *Journal of Vocational Behavior*, 68, 165-174.

Hakanen, J. (2009). Työn imua, tuottavuutta ja kukoistavia työpaikkoja? –Kohti laadukasta työelämää. *Työsuojelurahaston tilaama selvitys*. 1-77.

Hakanen, J., Bakker, A. B., Schaufeli, W.B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43(6), 495-513.

Hiltunen, K. & Pasanen, H-M. (2006). Tulevat tohtorit, jatko-opiskelijoiden kokemukset ja arviot tohtorikoulutuksesta 2005. *Opetusministeriön julkaisuja*, 2006: 48, 3-88.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2005). *Tutki ja kirjoita*. 11. painos. Helsinki: Tammi.

Hoskins, C. H., & Goldberg, A. D. (2005). Doctoral student persistence in counselor education programs: student-program match. *Counselor Education & Supervision*, 44, 175–188.

Huta, V. (2013). Eudaimonia. Teoksessa S. David, I. Boniwell, & A.C. Ayers (toim.). *Oxford Handbook of Happiness*, 201-213. Oxford University Press.

Kaplan, A. & Maehr, M.L. (1999). Achievement Goals and Student Well-being. *Contemporart Educational Psychology*, 24, 330-358.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.

Lovitts, B. E. (2001). *Leaving the ivory tower: The causes and consequences of departure from doctoral study*. Lanham: Rowman and Littlefield.

Mason, M.M. (2012). Motivation, Satisfaction, and Innate Psychological Needs. *International Journal of Doctoral Studies*, 7, 259-277.

McAlpine, L. & Amundsen, C. (2009). Identity and agency: pleasures and collegiality among the challenges of the doctoral journey. *Studies in Continuing Education*, 31(2), 109-125.

Nevgi, A. & Lindblom-Ylänne, S. (2005). Mihin yliopistopedagogiikkaa tarvitaan? Teoksessa R. Jakku-Sihvonen (toim.). *Uudenlaisia maistereita. Kasvatusalan koulutuksen kehittämislinjoja. Opetus 2000*. Jyväskylä: Ps-Kustannus, 73-86.

Niemiec, C. P & Ryan R. M. (2009). Autonomy, competence and relatedness in the classroom. Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2),133-144.

Pyhältö, K., Vekkaila, J., Keskinen, J. (2012a). Exploring the Fit between Doctoral Students' and Supervisors' Perceptions of Resources and Challenges vis-à-vis the Doctoral Journey. *International Journal of Doctoral Studies*, 7, 395-414.

Pyhältö, K., Nummenmaa A.R., Soini, T., Stubb, J., & Lonka, K. (2012b). Research on scholarly communities and development of scholarly identity in Finnish doctoral education. Teoksessa: S. Ahola & D.M. Hoffman (toim.). *Higher Education research in Finland. Emerging structures and contemporary issues*, 337-357. Jyväskylä: Jyväskylä University Press.

Pyhältö, K., Stubb, J. & Lonka, K. (2009). Developing scholarly communities as learning environments for doctoral students. *International Journal for Academic Development*, 14(3), 221-232.

Pyhältö, K., Stubb, J., & Tuomainen, J. (2011). *International evaluation of research and doctoral education at the University of Helsinki – To the top and out to society*. Summary report on doctoral students' and principal investigators' doctoral training experiences. Saatavilla: <http://wiki.helsinki.fi/display/evaluation2011/survey+on+doctoral+training>.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419–435.



Ryan, R. M & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Ryan, R. M & Deci, E. L. (2000a). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. Teoksessa: R. M. Ryan & E. L. Deci (toim.). *Handbook of self-determination research*. Rochester, N.Y.: The University of Rochester Press.

Ryan, R. M., Huta, V. & Deci, E.L. (2008). Living well: A Self-Determination Theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.

Ryan, R. M & Huta, V. (2009). Wellness as Healthy Functioning or Wellness as Happiness: the Importance of Eudaimonic Thinking (response to the Kashdan et.al. and Waterman discussion). *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 202-204.

Ryff C.D & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.

Sainio, J. (2010). *Asiantuntijana työmarkkinoille - Vuosina 2006 ja 2007 tohtorin tutkinnon suorittaneiden työllistyminen ja heidän mielipiteitään tohtorikoulutuksesta*. Tampere: Kirjapaino Hermes Oy.

Salmela-Aro, K., Tolvanen, A. & Nurmi J-E. (2009). Achievement strategies during university studies predict early career burnout and engagement. *Journal of Vocational Behavior*.

Saatavilla: [https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/henkilökunta/salmela\\_aro/achstrjvb](https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/henkilökunta/salmela_aro/achstrjvb)

Schaufeli, W. & Bakker, A. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 295-315.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology, An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Stubb, J. (2012). *Becoming a scholar. The dynamic interaction between the doctoral student and the scholarly community*. (Doctoral dissertation) University of Helsinki, Faculty of Behavioural Sciences, Department of Teacher Education, Research Report 336.

Stubb, J., Pyhältö, K. & Lonka, K. (2011). Balancing between inspiration and exhaustion? Ph.D. students' experienced socio-psychological well-being. *Studies in Continuing Education*, 33(1), 33-50.

Stubb, J., Pyhältö, K. & Lonka, K. (2012). Conceptions of research: The Ph.D. student experience in three different domains. *Studies in Higher Education*. 1-14, iFirst Article.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Yliopistokoulutus [verkkójulkaisu].

ISSN=1799-0599. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 28.2.2015.

Saatavilla: <http://www.stat.fi/til/yop/index.html>

Tuomi, J & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 11. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Valtioneuvoston asetus yliopistojen tutkinnoista. Viitattu 28.10.2014. Saatavilla: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2004/20040794>.

Vanthournout, G., Coertjens, L., Gijbels, D., Donche, V., & Van Petegem, P. (2013). Assessing students' development in learning approaches according to initial learning profiles : a person-oriented perspective. *Studies in Educational Evaluation*, 39, 33-40.

Vekkaila, J., Pyhältö, K., Hakkarainen, K., Keskinen, J. & Lonka, K. (2012). Doctoral student's key learning experiences in the natural sciences. *International Journal for Researcher Development*, 3(2), 154-183.

Vekkaila, J., Pyhältö, K. & Lonka, K. (2013a). Focusing on doctoral student's experiences of engagement in thesis work. *Frontline Learning Research*, 1(2), 10-32.

Vekkaila, J., Pyhältö, K. & Lonka, K. (2013b). Experiences of disengagement – A study of doctoral students in behavioral sciences. *International Journal of Doctoral Studies*, 8, 61-81.

Vekkaila, J. (2014). *Doctoral student engagement. The dynamic interplay between students and scholarly communities*. (Doctoral dissertation) University of Helsinki, Faculty of Behavioural Sciences, Department of Teacher Education, Research Report 350.

Vekkaila, J. & Keskinen, J. K. (2014). Motivaation synty ja merkitys väitöskirjaprosessissa. Teoksessa: Pihlajaniemi, S., Lavikainen, E. & Villa, T. (toim.). *Opiskelijatutkimuksen vuosikirja 2014. Oppia ikä kaikki - Kouluttautumisen edellytykset eri elämänvaiheissa*. Opiskelijatutkimusverkosto, Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus.

Virtanen, V. & Pyhältö, K. (2012). What Engages Doctoral Students in Biosciences in Doctoral Studies? *Psychology*, 3(12A), 1231-1236.

Waterman A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic joyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga B, L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B, Yeong Kim, S. & Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61.

Weidman, J. C. (2010). Doctoral student socialization for research. Teoksessa S. K. Gardner & P. Mendoza (toim.), *On becoming a scholar. Socialization and development in doctoral education*, 45– 57. Virginia, USA: Stylus Publishing, LLC.

Weidman, J. C., & Stein, E. L. (2003). Socialization of doctoral students to academic norms. *Research in Higher Education*, 44(6), 641–656.

# Liitteet

## 1 Haastattelurunko

Taustatiedot:

Tieteenala tai oppiaine: \_\_\_\_\_

Olen ollut jatko-opiskelijana: \_\_\_\_\_

Teen monografiaa/artikkeliväitöskirjaa

Olen mies/nainen

Teen väitöskirjaa täyspäiväisesti/osa-aikaisesti

Väitöskirja vaihe: \_\_\_\_\_

1. Miten Sinusta tuli jatko-opiskelija?  
- Mikä on väitöskirja tutkimuksesi aihe? Miten päädyt tähän aiheeseen? Liittyykö aihe jollain tapaa muiden aiheisiin?
2. Kuvaile omin sanoin tähänastisen väitöskirjaprosessisi kulkua.
3. Mikä Sinua väitöskirjatutkimuksen tekemisessä motivoi?
4. Kerro jatko-opintojesi varrelta jokin tilanne tai pidempi episodi, joka on todella vaikuttanut ajatuksiisi väitöskirjatutkimuksen tekemisestä tai jostakin siihen liittyvästä asiasta. Mitä tapahtui? Miksi? Mitä ajattelit ja tunsit?
5. Onko väitöskirjatyössäsi tällä hetkellä joki sellainen kysymys/asia/haaste, joka Sinua mietityttää? Jos on, niin mikä? Miksi?
6. Mikä on antoisinta jatko-opiskelussa? Entä mikä vaikeinta?
7. Jokaisen väitöskirjaprosessiin liittyy positiivisia ja negatiivisia kokemuksia. Kerro jokin tilanne, joka antoi sinulle inspiraatiota? Mitä tapahtui? Mistä tilanne johtui?

Mitä teit, ajattelit ja tunsit? Kerro jokin kielteinen väitöskirjaprosessiin liittyvä kokemus. Mitä tapahtui? Mistä tilanne johtui? Mitä teit, ajattelit, tunsit?

8. Miten jatkokoulutus on teillä täällä järjestetty?
9. Millaista ohjausta olet väitöskirjatutkimusta tehdessäsi saanut? Entä millaista ohjausta toivoisit?
10. Kerro jatko-opintojesi ajalta jokin tilanne, jossa koit ohjaajasi onnistuneen erityisen hyvin. Mitä tapahtui ja miksi tuo tilanne oli Sinulle merkityksellinen?
11. Millainen rooli muilla tutkijoilla ja väitöskirjantekijöillä on väitöskirjatutkimusprosessissasi?
12. Saatto työhösi tukea jostain muualta? Millaista? Kaipaisitko jotain lisää?
13. Millaisen neuvon antaisit opiskelijalle, joka harkitsee jatko-opintojen aloittamista? Miksi?
14. Miten tohtorikoulutusta tulisi mielestäsi kehittää?
15. Tuleeko mieleesi vielä jotain mitä haluaisit kertoa?
16. Mitä haluaisit, että Sinulta kysyttäisiin?